

顶级

PASTA & PIZZA

意大利面·披萨技术教本

(日) 永濑正人 编著
杨鸿儒 译



灰小狼的博客

<http://blog.sina.com.cn/u/3256937220>

QQ群: 247409532



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



热读推荐



立即下载



立即下载



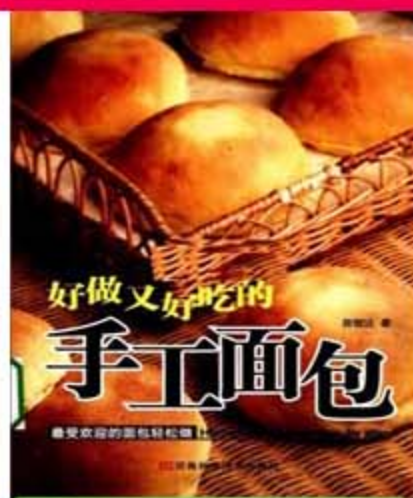
立即下载



立即下载

请点击此处免费下载上千本免费书籍列表
每日更新请关注 我的新浪博客

更多精彩请点击此处进入网盘共享
关注资源共享请加QQ群: 247409532



立即下载



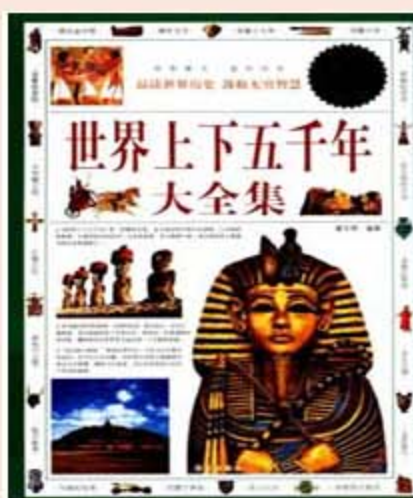
立即下载



立即下载



立即下载



立即下载



立即下载



立即下载



立即下载

顶级



意大利面·披萨技术教本

PASTA & PIZZA



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

HYOUBAN NO PASTA PIZZA

©ASAHIYA SHUPPAN CO., LTD., 2006

Originally published in Japan in 2006 by ASAHIYA SHUPPAN CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日旭屋出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2009第177号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

顶级意大利面·披萨技术教本 / (日) 永濑正人编
著; 杨鸿儒译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5381-6504-3

I. ①顶… II. ①永…②杨… III. ①面食—食谱—意大利 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第113303号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm×260mm

印 张: 6

字 数: 120千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2010年9月第1版

印刷时间: 2010年9月第1次印刷

责任编辑: 众 合

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6504-3

定 价: 36.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6504

目录 Pasta

意大利面



意大利面的做法6

使用制面机来制作.....6

使用擀面杖和菜刀来制作8

新鲜意大利面9

干燥意大利面10

用具11

意大利面的基本酱料12

意式高汤做法12

蔬菜意式高汤/鱼的意式高汤/鸡的意式高汤

Column●意式高汤的简易保存法

蒜味蔬菜油14

Column●鳀鱼与便利的加工品

鳀鱼和高丽菜的意大利细圆直面15

罐头番茄酱16

Column●酱料的保存法

番茄和罗勒的塔利阿帖雷扁面17

新鲜番茄酱18

新鲜番茄和海胆的冷制天使发19

肉酱20

奶香肉酱塔利阿帖雷扁面21

热那亚酱22

热那亚酱特飞短面23

克林姆酱24

牛肝菌克林姆酱拌直纹笔尖面25

其他的酱料与调味油26

葡萄酒醋酱/洋菇糊/天堂酱/

香草油/意大利辣油

Column●酱料与调味油的巧妙用法

人气餐厅的Pasta配方

蒜味蔬菜油

蒜味蔬菜油的辣椒面28

软口蔬菜和帕马乳酪的关多利面29

拌和多种蔬菜的意大利扁直面30

菠菜的塔利阿帖雷扁面31

乌贼墨汁的意大利圆直面32

海瓜子和番茄的冷制意大利圆直面33

罐头番茄酱

番茄酱帕帕尔帝雷宽面34

番茄、摩捷雷拉乳酪意大利圆直面35

茄酱管状面36

力可达乳酪的指环饺37

加新鲜番茄和生姜的意大利细圆直面38

菜园风的吉他面39

渔夫意大利圆直面40

新鲜茄酱贝壳面 帕马乳酪风味41

土鸡、牛肝菌的番茄酱料

帕帕尔帝雷宽面42

肉酱

波隆那风肉酱 塔利阿帖雷扁面43

多斯卡尼风直纹笔尖面44

和牛里脊肉的肉酱意大利圆直面45

仔羊+石川芋+金麦豌豆的肉酱

司多拉奇爹拉宽面46

波隆那风的千层面47

虾味肉酱 缎带面48

沙丁鱼小茴香的塔利阿帖雷扁面49

热那亚酱

新鲜番茄和摩捷雷拉乳酪的意大利冷面

罗勒酱料拌菠菜缎带面50

长臂虾酱 热那亚风的意大利扁直面51

Pizza

克林姆酱

- 芝麻菜的缎带面 52
- 斑节虾和新鲜番茄的淡味克林姆酱
塔利阿帖雷扁面 53
- 菠菜缎带面 芳提那克林姆酱 54
- 哥冈卓拉乳酪 直纹笔尖面 55
- 柠檬卡波那拉 塔利阿帖雷扁面 56
- 番茄克林姆酱
土鸡茄子塔利阿帖雷扁面 57
- 牛肝菌的帕帕尔帝雷宽面 58
- 含当季马铃薯的意大利方饺
塔雷基欧克林姆酱 59
- 马铃薯的意大利面疙瘩
4种乳酪的乳酪酱料 60
- 南瓜的意大利面疙瘩 61

其他的酱料

- 鳕鱼子意大利圆直面 62
- 高菜和酥脆小鱼干的意大利圆直面 63
- 甜椒缎带面 64
- 鼠尾草鳀鱼奶油酱缎带面 65

CHIANTI

餐厅的不朽名作意大利面

- 罗勒意大利圆直面 67
- 茄酱意大利圆直面 67
- 波隆那风肉酱 意大利圆直面 68
- 蟹肉大通心面 69
- 维奈欧拉意大利圆直面 70



披萨面皮的做法 72

- 制作意大利风的披萨面皮 72
- 意大利风的披萨酱 73
- 制作美国风的披萨面皮 74
- 美国风的披萨酱 75

面皮的擀法 76

- 手的擀法 76
- 擀面棍的擀法/派盘的擀法 77

人气店的Pizza配方

意大利风的披萨

- 马格丽特 79
- 热那亚/四种白乳酪 80
- 培根披萨/烟熏火腿 81
- 渔夫披萨 82
- 拿波里披萨/烟熏鲑鱼披萨 83
- 总汇披萨 84
- 奥多兰那/四色拼盘 85
- 古典风味披萨/迷迭香薄饼 86

美国风的披萨

- 尼可拉斯的招牌披萨 87
- 披萨饺/水果披萨 88

意大利面与披萨的 食材基础知识

- 面粉 89
- 橄榄油 90
- 乳酪 91
- 香草料与香辛料 92
- 意式新鲜火腿与意式培根 94
- 番茄 95

意大利面 *Pasta*

本书从意大利面的做法，到意大利面酱、应用型配方等的
专业技巧，都将以浅显易懂的方法倾囊相授。
学会基本，之后通过组合，
就能体会变化各种意大利面菜单的乐趣！



意大利面的做法

新鲜意大利面的特征是拥有QQ的口感和刚完成的好滋味。这里同时要介绍使用机器的做法，以及使用菜刀、擀面杖等身边的厨房用具的制作方法。学会基础做法后，就能擀制喜欢的形状，或者拌和蔬菜等，创作多彩多姿的手工意大利面。

Pasta Fresca

使用制面机来制作

● 材料/6人份强（1人份80g，完成量约500～530g）

杜兰粗粒面粉…………… 150g
高筋面粉…………… 150g
低筋面粉…………… 75g
鸡蛋…………… 2个

A（特级初榨橄榄油 …… 3g
水…………… 77ml）
食盐…………… 5g
杜兰粗粒面粉（手粉）… 适量



把杜兰粗粒面粉、高筋面粉和低筋面粉过筛混合，在作业台上推成山形，用指尖在中央制作凹洞。



在凹洞处加入鸡蛋和食盐。



用指尖把鸡蛋稍微捏散，边慢慢拨入周边面粉边和鸡蛋混合。



在凹洞中的材料搅拌到均匀时，慢慢加入A。继续慢慢拨入周边的面粉混合。



凹洞中的材料全部混匀后，把周边的面粉全部拨入，用双手搅和到能聚成一团的状态。



用手掌用力搓揉面团，直到没有干粉为止。



把面团整理成球状，用保鲜膜将面团轻轻包住，放入冷藏室静置1小时。会呈现带有光泽的淡黄色状态。



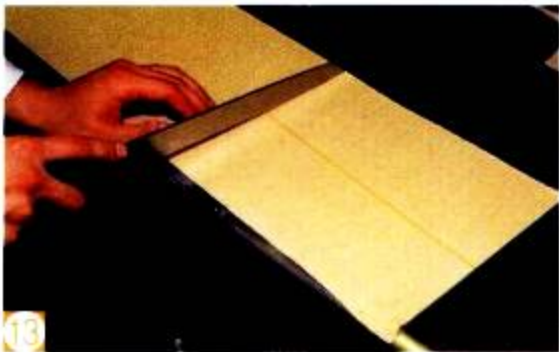
边用一只手转动面团，边用另一只手的手掌压平。配合制面机的宽度，擀成四方形。

面粉经过搓揉，形成有光泽的面团之后，加以擀平，切割成自己喜欢的形状，意大利面的制作就算完成。但若使用机器，则更能轻松地制作厚度和粗细均匀的意大利面。

●PANE EVINGI



使用机器擀平。滚轮宽度调节成会慢慢变薄的4段式，分别擀过一次，速度要保持一定。



完成的面皮依需要的大小切割，完成喜欢的意大利面类型。



将9中的面皮折成1/4，以相同的宽度和厚度重叠，最后整理成四方形。用刀背边抵住两端边成形。



在10的面皮上撒手粉，再次穿过滚轮。



边把滚轮宽度调节成会慢慢变薄的4段式，边分别穿过制面机1~2次，擀成喜欢的厚度。

14 成形

塔利阿帖雷扁面

把切成长面用的面皮，用专用的裁切机切成4mm宽度。

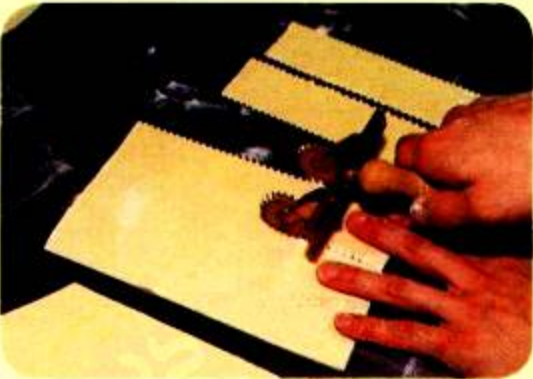


塔利欧里尼扁面

把切成长面用的面皮，用专用的裁切机切成约1mm宽度。

帕帕尔帝雷宽面

把切成长面用的面皮，利用切派器等切成1.5cm以上的宽度。



司多拉契面片

把切成长面用的面皮或者切割剩余的面皮，利用切派器等切成自己喜欢的宽度或形状。

意大利方饺

将裁切长面剩余的面皮，一半摆放馅料，另一半对折覆盖，再以专用压模成形。也可使用切派器切分成形，或者先切成四方形，再用叉子压粘四边成形。



使用擀面杖和菜刀来制作

● 材料/4人份

- 菠菜..... 2把
- 杜兰粗粒面粉..... 200g
- 高筋面粉..... 100g
- 鸡蛋..... 3个
- 食盐..... 3g

在此要介绍使用身边用具的做法以及菠菜意大利面的做法。为了让面具有酸味和香气，加入1/2份的柠檬汁也不错。以敲打荞麦面的感觉来制作，意大利面将更有韧性。

● CAFE Italiano JAPON



在杜兰粗粒面粉、高筋面粉、食盐、鸡蛋中加入煮熟后用果汁机打碎的菠菜。



边观察状况边用高筋面粉和水来调节，做成耳垂般的软硬度。到面团整体变得均匀为止，大约需要10分钟。



变大之后，用擀面杖擀薄成1mm厚度为止。



用刮刀轻轻混合。



如果面团已搓揉到结实又有光泽的状态，即可省下面团静置的时间。



9的短边成20cm时，折向内侧。



把 混匀后，改用手搓揉。



作业台上撒高筋面粉（分量外），用手掌把面团压成扁圆形。



用切荞麦面的刀子，把面切成约5mm的宽度。



搓揉至聚成一团后，把面团移到撒上手粉（分量外）的作业台上，继续搓揉。



变薄之后，再用手掌细心地推开，使其变大。



面切好后，以1人份130g加以分隔。

新鲜意大利面

只要学会面团的做法，就能享受各类口感美妙的手工意大利面！



帕帕尔帝雷宽面

面团用机器擀平成为宽幅的扁面。在意大利的多斯加尼地区，又称为马卡洛尼。



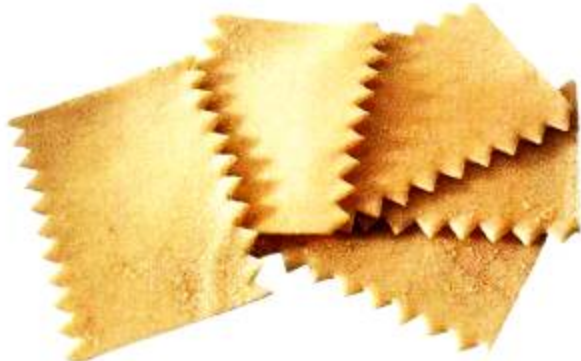
意大利方饺

用面皮包馅料做成的四方形的意大利面。一般成品为边长3~4cm的正方形。



塔利欧里尼扁面

较细的塔利阿帖雷扁面，面的宽度是3~4mm。韧性强。



司多拉契面片

擀成像纸张一样的薄，再切成四方形的意大利面。

加菠菜的塔利阿帖雷扁面

塔利阿帖雷扁面多半含有蔬菜。特别是加菠菜，做成鲜绿色的面。

意大利细圆直面

比意大利圆直面略细的直面。和多种酱料的搭配性都很好。

芝麻菜的缎带面

缎带面也是多半含有蔬菜等的意大利面。加入芝麻菜，不仅颜色更美，味道也更香。



特飞短面

用手掌搓成条，再扭转两端做成。是意大利利久立地区的短面。



塔利阿帖雷扁面

宽度5~10mm的扁面。名字的由来是“tagliatelle”含有“切”的意思。



加菠菜的缎带面

和塔利阿帖雷扁面一样属于宽度较窄的扁面。

干燥意大利面

和新鲜意大利面不同，主要特征是口感较有嚼劲。由于种类丰富又能保存长久，所以即使在意大利当地，也多半使用干燥的意大利面。



鸟巢级带面

是级带面的干面。最适合搭配肉酱或番茄酱。

鸟巢塔利阿帖雷扁面

是塔利阿帖雷扁面的干面型。适合搭配浓厚的酱料。



意大利圆直面

在意大利语中含有“细面”意思的长面。有1.5mm、1.8mm等不同的粗细种类。

意大利细圆直面

比意大利圆直面更细的面。由于容易裹上酱料，所以适用在各种意大利菜单。

吉他面

使用类似吉他的专用工具制作。把面皮置放在好几条弦上，再用擀面杖压挤切断，切口为四方形。

意大利扁直面

其意大利语有“小舌”的意思。切口呈现椭圆形，犹如把意大利圆直面压平一般的扁形面。



直纹笔尖面

多半是斜切的形状，类似笔尖，所以被称为pennini。而pennini rigate则表示表面有条纹的笔尖面。

贝壳面

贝壳造型的意大利面。随着大小各有不同称呼。也有人称为意大利通心粉。

蝴蝶面

看起来像蝴蝶结或蝴蝶状非常漂亮的意大利面。适合搭配番茄酱或奶油系列的酱料，对味的酱料非常广泛。



鸟巢塔利欧里尼扁面

是塔利欧里尼扁面的干面。面条细，适合搭配油脂类的酱料。

鸟巢帕帕尔帝雷宽面

属于较宽的扁形意大利面。是帕帕尔帝雷宽面的干面。适合搭配浓厚的肉酱酱料。



天使发

极细的意大利面。名称的意大利语有“头发”的意思。适合搭配清淡的酱料，也适合制作意大利凉面。



意大利饺

加入马铃薯、南瓜做成，有软糯的QQ口感。干燥类型也有相同的口感。



板状蛋面

在面粉中加鸡蛋做成的板状意大利面。适合搭配肉酱，也以烤箱料理受青睐。



大通心面

意大利北方的代表性面食。干面的形状比一般通心面粗大，中间可塞入馅料来吃。

用具

制面机

具有把面团擀平或切断的作用。尤其是制作均一厚度、长度、粗细的长面时不可或缺的机器。



压模

从上面压挤，就能简单切断。制作意大利方饺时使用。



裁切器

制作同宽度的意大利面时非常方便。锯齿状的刀刃能在擀平的面皮上自由切割。

搅拌器

让面团材料的混合不会失败的专用搅拌机。



意大利面的基本酱料

代表性的意大利面酱料有番茄酱、肉酱、热那亚酱、奶油酱等。而在这些酱料中添加乳酪、食材、调味料等即能轻松创作出种种变化型的酱料。在此不仅要介绍代表性的酱料，也要公开具有汤底作用的意式高汤作法。

Basic di Pasta

意式高汤做法

最一般性的意式高汤是用蔬菜或鸡、鱼来熬制。需要添加高汤的料理，若高汤没有做好，料理风味即会减半。

● 佩佩罗索

蔬菜意式高汤

蔬菜熬制的高汤。只活用要丢弃的蔬菜部分，所以制作成本低廉。

● 材料/1500ml份

洋葱..... 1~2个
葱..... 1根
蒜..... 2片
西芹茎..... 2根
胡萝卜皮..... 适量
欧芹茎..... 适量
月桂叶..... 1片
水..... 2L



把全部材料放进大锅里。



用大火煮沸然后把火调弱，保持表面沸腾的状态继续熬煮30分钟。



边放凉到常温，边让蔬菜的滋味完全释出。放凉后用布巾等过滤。

鱼的意式高汤

● 材料/1500ml份

鱼杂或鱼肉..... 1kg
水..... 2L
胡萝卜皮..... 100g
洋葱残块..... 100g
欧芹的枝..... 1根
西芹残块..... 50g
蒜..... 1片
白胡椒粒..... 7~8粒
月桂叶..... 1片



鱼杂或鱼肉切块，放入装水的容器充分洗净。为了熬煮成清澈的高汤，要换水清洗几次。



大锅里装水煮沸，然后放入鱼肉或鱼杂熬煮。再次沸腾后，改小火熬煮，并去除浮沫。



加入蔬菜继续煮。

使用高汤来取代水当做炖煮料理的汤底或制作汤料理，更能使料理的风味添加浓郁感。虽然高汤的做法有很多，但在此介绍的是活用身边食材能简单完成的种类。

鸡的意式高汤

- 材料/1500ml份
- 鸡骨头..... 1kg
 - 水..... 2L
 - 洋葱..... 1个或1/2个
 - 胡萝卜..... 200g
 - 西芹（小）..... 3~4根
 - 欧芹叶..... 适量
 - 蒜..... 1~2片
 - 月桂叶..... 1片
 - 白胡椒粒..... 少许

炖煮料理不可或缺的鸡高汤，基本上是用鸡骨头制成的。由于是经过长时间慢慢熬煮完成的，所以能确实感受到素材拥有的美味。



沸腾后加入蒜、月桂叶、胡椒粒，调成小火。边去除浮沫，边保持沸腾，熬煮40~50分钟。



在装水的容器里洗掉鸡骨上的血液，同时去除骨头间或内脏里的多余油脂。



再加入蒜、月桂叶、白胡椒粒，边去除浮沫边煮约1小时。斟酌火候，保持沸腾的状态。



熬出味道后，放凉到常温，然后用布巾等过滤。



大锅里放入鸡骨头和水，开火煮沸，去除浮沫。接着加入随意切块的洋葱、胡萝卜、西芹和欧芹叶。



放凉到常温，用布巾过滤，再放进冷藏室保存。

Column

意式高汤的简易保存法

高汤一旦做好，可放在冷藏室保存1周，若想保存更久，可将高汤继续熬煮至更浓郁，然后倒入制冰盒等冷冻保存。使用时加水即可马上做成高汤。



AGLIO E OLIO

蒜味蔬菜油

蒜味蔬菜油是意大利面食料理最基本也是最简单的酱料。蒜在避免烧焦下，用中火慢慢爆香，重点是让橄榄油充分吸收蒜的气味。将蒜切片，品尝其口感也不错。

●达诺伊

- 材料/1人份
- 蒜..... 1/2瓣
- 红辣椒..... 1/4根
- 特级初榨橄榄油
- 3大匙
- 应用型
- 鳀鱼 7g

基本步骤



锅里放入特级初榨橄榄油加热，加入切末的蒜和红辣椒，用中火慢慢炒。

应用型：+ 鳀鱼



等基本步骤的蒜变色后，加入切碎的鳀鱼片，再快速炒过。

其他技巧



若想品尝炸蒜脆脆的口感。可用少量特级初榨橄榄油倾斜锅来炸。



离火，加入少量的水。这是避免余温把蒜烧焦。



在特级初榨橄榄油中放入蒜末，预先做好大蒜油，使用时就方便。

Column

鳀鱼与便利的加工品

鳀鱼是意大利面食料理不可或缺的优良食材。在需要增加卤味或提味时，常会被用到。虽然鳀鱼直接使用盐分太强，但若和蔬菜、清淡的白肉鱼等组合，却能提升料理的等级。而且鳀鱼有很多种类，除了油渍另有泥状。价格较昂贵，可是

容易处理，在赶时间时非常方便。无论油渍或泥状都各有其特殊的风味，不妨多加尝试，找出自己喜欢的品牌。





SPAGHETTINI CON CAVOLO E ANCHIGHE

鲱鱼和高丽菜的意大利细圆直面

这是达诺伊餐厅人气NO.1的菜肴。看似简朴，然而一旦吃过就难以忘怀。美味的关键就在绝妙的卤味。

材料/1人份

意大利细圆直面……………50g
高丽菜……………70g
鲱鱼（盐渍）……………适量
红辣椒……………适量
蒜味蔬菜油……………
……………1人份※参照P14

做法

- 1 制作添加鲱鱼的应用型蒜味蔬菜油。同时，用加食盐的滚水开始煮意大利细圆直面。
- 2 面快煮好前把高丽菜加入。煮熟后，把面和高丽菜捞出沥干水分。
- 3 把意大利细圆直面和高丽菜倒入制作酱料的步骤1锅里，仔细拌匀。再慢慢加入切碎的鲱鱼调味，盛盘。喜欢的话，可撒些红辣椒末。

POINT

高丽菜不用再换另一个锅煮，和面同一锅煮是重点。因为有事后的收拾轻松，烹调时间也会缩短的一石二鸟之效。

另外注意要仔细混合拌匀，让高丽菜能够充分地沾裹上酱料入味。盐渍的鲱鱼要一边确认卤味，一边慢慢加入为宜。



SALSA DI POMODORO

罐头番茄酱

在用罐头全粒番茄制作的简易酱料中，添加新鲜的番茄来提升新鲜的酸味。而活用蒜和罗勒的个性气味，更是让料理风味充满余韵的秘密。应用在意大利面食外的料理也适合。

●达诺伊

●材料/1人份

- 罐头全粒番茄… 600g
- 蒜…………… 2瓣
- 纯橄榄油… 3~4大匙
- 罗勒的茎………… 适量
- 番茄(小)………… 1个



蒜去皮，用菜刀压扁。



加入全粒番茄。带皮直接煮即可。



把余烫后切末的番茄加入锅中。



锅里放入纯橄榄油加热，把压扁的蒜切口朝下放入，用小火爆香。等产生焦色后即取出。



加入少许食盐(分量外)。



边用食盐(分量外)调味边搅匀，煮沸后离火。



放入罗勒的茎，用小火慢慢炒，使其香气渗入纯橄榄油中。闻到香味后就取出。



边捣碎番茄边用大火煮沸。之后，转小火继续加热10分钟。



把熬好酱料经过压挤过滤器过滤即完成。没有压挤过滤器，可用细网目的滤盆等代替。

Column

酱料的保存法

酱料多半无法一次用完。这时请装入保存袋放入冷藏室保存。靠冷藏可保存美味1周左右，而且需要时马上可用，十分方便。除了意大利面食之外，也可作为蘸酱或是面包的抹酱等，品尝多种变化风味。





TAGLIATELLE AL POMODORO FRESCO E BASILICO

番茄和罗勒的塔利阿帖雷扁面

棋子面状的塔利阿帖雷扁面和简单酱料有绝佳的搭配性，还能品尝到全粒番茄爽口的酸味！

材料/1人份

塔利阿帖雷扁面……………50g
特级初榨橄榄油…………… 适量
番茄酱…………… 80g※参照P16
罗勒叶…………… 适量

做法

- 1 番茄酱放入锅里加热。同时，用加食盐（分量外）的滚水开始煮塔利阿帖雷扁面。
- 2 把煮熟的面沥干水分后，再加进番茄酱的锅里搅拌均匀。
- 3 离火，淋上特级初榨橄榄油，盛盘后再撒上罗勒叶来装饰。

POINT

把预先做好的番茄酱拿来加热时，要用小火慢慢温热，避免熬煮。



SALSA AL POMODORO FRESCO

新鲜番茄酱

充分利用水果番茄甜度的爽口酱料。先在冷藏室冰凉再吃，更能发挥番茄的新鲜滋味。
应用型加罗勒叶，不仅能制造重点气味，口感也清爽。

●达诺伊

- 材料/1人份
- 水果番茄..... 1个
- 食盐..... 适量
- 特级初榨橄榄油..... 适量
- 应用型
- 红葱头..... 1/4个
- 干燥香牛至..... 适量
- 罗勒叶末..... 适量
- 大蒜油..... 适量
- ※参照P14

基本步骤

应用型:



将水果番茄去蒂放入滚水中，5~10秒后捞起。



在砧板上用手掌压扁，再切成末。



在基本酱料中添加切末的红葱头。



把余烫过的番茄泡在冰水中冰凉，去皮。



把切成末的番茄移到容器中，轻轻撒食盐，放进冷藏室备用。



接着加入干燥的香牛至。



把去皮的番茄切成两半，彼此推挤，挤出汁液。



番茄释出水分后，从冷藏室取出，淋入特级初榨橄榄油即完成。



再加入罗勒叶末，搅拌混合。



最后加入大蒜油混合即成。

新鲜番茄和海胆的冷制天使发

爽口的新鲜番茄和新鲜海胆、罗勒汁混合出美丽的色彩，成为色香味俱全的一盘。

材料/1人份

天使发…………… 30g
新鲜番茄酱……………
1人份（基本）※参照P18
红葱头…………… 1/4个
海胆…………… 40g
大蒜油…………… 适量
食盐…………… 适量
水果番茄…………… 1个
罗勒汁…………… 适量

做法

- 1 新鲜番茄汆烫去皮后，撒食盐备用。
- 2 在1中加入新鲜番茄酱、红葱头、海胆、大蒜油，然后加食盐调味，成为酱料。海胆要先预留装饰用分量。
- 3 进行1的同时，用加食盐的滚水开始煮面，煮熟后浸泡冰水冷却。
- 4 天使发冰凉后沥干水分，沾裹酱料。
- 5 盛盘，在天使发周围淋上罗勒汁、装饰海胆。

POINT

把新鲜番茄酱和红葱头、海胆组合在一起，使清爽的番茄酱料中含有滑润顺口的海胆以及红葱头的气味，口味绝妙契合。

把煮熟的天使发捞到滤盆上，然后浸泡在装冰水的容器中。这时为了使面能够迅速冷却，要用长筷轻轻搅拌。



肉酱

虽然是较费时、费力的意大利面酱料，却能在家就享受到正宗的餐厅美味。由于同时使用了牛肉和猪肉，所以只是裹上这种酱料就能充分获得满足感。不过这里要介绍的是添加牛奶的香肉酱。

●达诺伊

●材料/1人份

洋葱（小）…… 1个
胡萝卜…… 1根
西芹（小）…… 1根
牛颊肉…… 250g
猪里脊肉…… 250g
迷迭香…… 1枝
白葡萄酒…… 100ml
牛奶…… 100ml
肉豆蔻…… 适量
罐头全粒番茄…… 400g
鸡高汤…… 250ml
※参照P13
纯橄榄油…… 适量
食盐、胡椒… 各适量



3 牛颊肉、猪里脊肉切一口吃大小，撒食盐。



7 在 中 加入迷迭香。



11 加入鸡高汤（鸡高汤的作法参照P13）。



4 锅里放入纯橄榄油加热，炒 的蔬菜。为使蔬菜释出水分，加少量的食盐再炒。



8 把牛奶倒入 中。



12 转大火再次煮沸，斟酌火候，保持表面冒气泡的状态继续熬煮。



13 为了事后可方便取出，迷迭香用线绑成一束。而且要绑紧，以免熬煮当中会散开。



5 把 3 的肉加入 4 中，撒胡椒用大火炒到变色。肉色改变后，淋白葡萄酒。



9 在 8 中加入磨成泥的肉豆蔻。



13 熬煮中途，若发现食材冒出水面，即补充少量的水。



14 把洋葱、胡萝卜、西芹分别切末。



6 充分搅拌让水分收干，炒到酒的香气飘散出来。



10 加入去皮捣碎的全粒番茄。



14 试吃肉看看，煮熟烂即算完成。



TAGLIATELLE AL RAGÙ DI CARNE CON LATTE

奶香肉酱塔利阿帖雷扁面

整个口感因加了牛奶而变得更滑润，吃起来像炖牛肉的酱料魅力无穷。

材料/1人份

塔利阿帖雷扁面……………50g

帕美森乳酪…………… 适量

特级初榨橄榄油………… 适量

肉酱……………80g

※参照P20

POINT

耗时制作的肉酱，以方便一次烹调的分量完成保存，食用前再重新温热，才是轻松使用的好法子。和宽型面食组合时，更要仔细拌匀。

加帕美森乳酪时必须离火，靠余温来溶解奶油是个重点。拌好乳酪之后，再拌特级初榨橄榄油才会容易拌均匀。

做法

- 1 把肉酱80g放入锅里温热。
- 2 同时，用加食盐的滚水开始煮塔利阿帖雷扁面。
- 3 塔利阿帖雷扁面煮熟捞起，沥干水分，加到肉酱锅中充分拌匀。
- 4 离火，加入帕美森乳酪和特级初榨橄榄油，一起拌匀后盛盘。



PESTO ALLA GENOVESE

热那亚酱

罗勒汁里混合松子增添气味。只要有果汁机就能轻松制作，善后也轻松。
希望更香醇的话，利用佩库利诺乳酪或帕美森乳酪变化口味。

●达诺伊

●材料/1人份

蒜…………… 1/4瓣
松子…………… 30g
特级初榨橄榄油
…………… 适量
罗勒叶……… 20~30片

●应用型

佩库利诺乳酪… 适量
帕美森乳酪…… 适量

基本步骤



1 蒜放入果汁机打碎。蒜分量太多，辣味会太重，故要斟酌。



5 在4中加入罗勒叶。茎部有纤维质，不要加入。



1 在移到容器的热那亚酱中加入佩库利诺乳酪。



2 把松子加入1的果汁机中。



6 以果汁机能够转动的程度，加入最低限度分量的特级初榨橄榄油，继续搅拌。



2 在1中加入帕美森乳酪。



3 在2中加入特级初榨橄榄油，开果汁机打碎。



7 用木刮刀舀起成为泥状，就算完成。



3 充分搅拌到乳酪和热那亚酱完全融合为止。



4 打碎到看不见松子的原形为止。



TROFIE AVANTAGGIATE ALLA GENOVESE

热那亚酱特飞短面

会弹牙的特飞短面嚼劲令人上瘾。加上和热那亚酱味道绝配的马铃薯，连量感也满点。

材料/1人份

特飞短面……………80g

热那亚酱……………

… 1~2大匙 ※参照P22

马铃薯（中）………… 1/2个

四季豆……………30g

POINT

配合特飞短面煮熟的时间，中途加入马铃薯和四季豆同煮。如此不仅能缩短作业时间，而且因只用一个锅，善后也较方便。

做法

- 1 制作应用型的热那亚酱。
马铃薯、四季豆各切成适口的大小。
- 2 用加食盐的滚水开始煮特飞短面。中途把马铃薯和四季豆放入面锅里一起煮。
- 3 面和蔬菜煮熟后沥干水分，在容器中和酱料拌匀，盛盘。



SALSA ALLA CREMA

克林姆酱

这里要介绍的是添加多量牛肝菌，非常奢华的达诺伊风克林姆酱。
重点在把柄的部分切末，用来增加香气。

●达诺伊

●材料/1人份

牛肝菌……………	1个
蒜……………	1/2瓣
意大利芹……………	适量
白葡萄酒……………	适量
鸡的意式高汤…	45ml
鲜奶油……………	50ml
纯橄榄油……………	适量
食盐……………	适量



把牛肝菌柄的前端部分切成末，伞的部分切成适口的大小。



在4中加食盐。



在8中加入鸡的意式高汤。（※鸡的意式高汤参照P13制作）



锅内放纯橄榄油加热，放入蒜爆香，直到蒜有焦色后取出。



接着加入切末的意大利芹。



把3炒过的牛肝菌倒回9的锅里。



把伞的部分的牛肝菌放入2的锅里炒。快炒取出。



以画圆圈的方式淋入白葡萄酒。



沿锅周围加入鲜奶油。



接着把切末的牛肝菌放入3的锅里，仔细翻炒。



炒至酒精充分挥发。



充分搅拌，煮沸后即完成。



PENNE CON FUNGHI PORCINI ALLA CREMA

牛肝菌克林姆酱拌直纹笔尖面

把香浓的克林姆酱厚厚地裹在面上。牛肝菌用玉蕈或香菇代替也OK。

材料/1人份

直纹笔尖面……………50g
克林姆酱
……………1人份※参照P24
帕美森乳酪……………适量
黑胡椒……………适量

POINT

为了增加香醇，最后撒上帕美森乳酪是要诀。但是乳酪要离火以后再加，靠余温来溶解乳酪是好吃的秘密。

做法

- 1 把1人份的克林姆酱放入锅里温热。同时，用加食盐的滚水开始煮直纹笔尖面。
- 2 煮熟之后沥干水分，加到1的酱料中充分裹上。
- 3 离火，撒上帕美森乳酪再拌匀。
- 4 盛盘，喜欢的话可以撒上黑胡椒。



Salsa di Altro

其他的酱料与调味油

除了前面介绍过的酱料外，适合意大利面的酱料还有很多。另外，用来增加香气的油，也能促使料理效果淋漓尽致发挥。

● PANE EVINO

酱料



葡萄酒醋酱

把葡萄酒醋直接熬煮即能成为酱料。但加热会丧失香气，所以使用多量较廉价的葡萄酒醋，以中火熬煮浓缩成1/2量。感觉有焦味时，要先离火，稍微降温后，再回到炉火上，形成焦糖状即完成。淋在煎过的肉上等，有调味效果。



洋菇糊

把牛肝菌和其他菇类的香气浓缩做成的糊状酱料。牛肝菌使用方便处理的干燥型，能以较低的成本完成。做法是把用水泡软的牛肝菌用力挤干，把泡汁和牛肝菌分开，泡汁熬煮成焦糖状，而牛肝菌则和等量的磨菇一起放入食物处理机中，边慢慢加入熬煮过的泡汁，边搅拌成糊状。



天堂酱

拥有paradiso即天堂名称的酱料。这是在热那亚酱料中加入蜂蜜、葡萄酒醋混合而成的简易酱料。和马铃薯、苹果特别对味。调制法是在100ml的热那亚酱料中对1小匙蜂蜜和1大匙葡萄酒醋混合。

Column

酱料与调味油的巧妙用法

这里介绍的酱料或调味油，都是意大利家庭频繁应用的种类。由于都具有做法简单、成本低廉，又能长久保存的优点，所以成为意大利人随时摆放在厨房或餐桌的必备调味品。同时也可和其他酱料混合，或淋在成品上，用法多彩多姿。当然也能活用在意大利面和披萨以外的料理上。

调味油



香草油

添加香草的橄榄油，在意大利是变化型的餐桌调味料之一。在特级初榨橄榄油里加入迷迭香、鼠尾草或者百里香等自己喜欢的新鲜香草料，然后浸泡静置约1周即可使用。至于香草，等油量减少到香草会接触到空气的状态才取出。

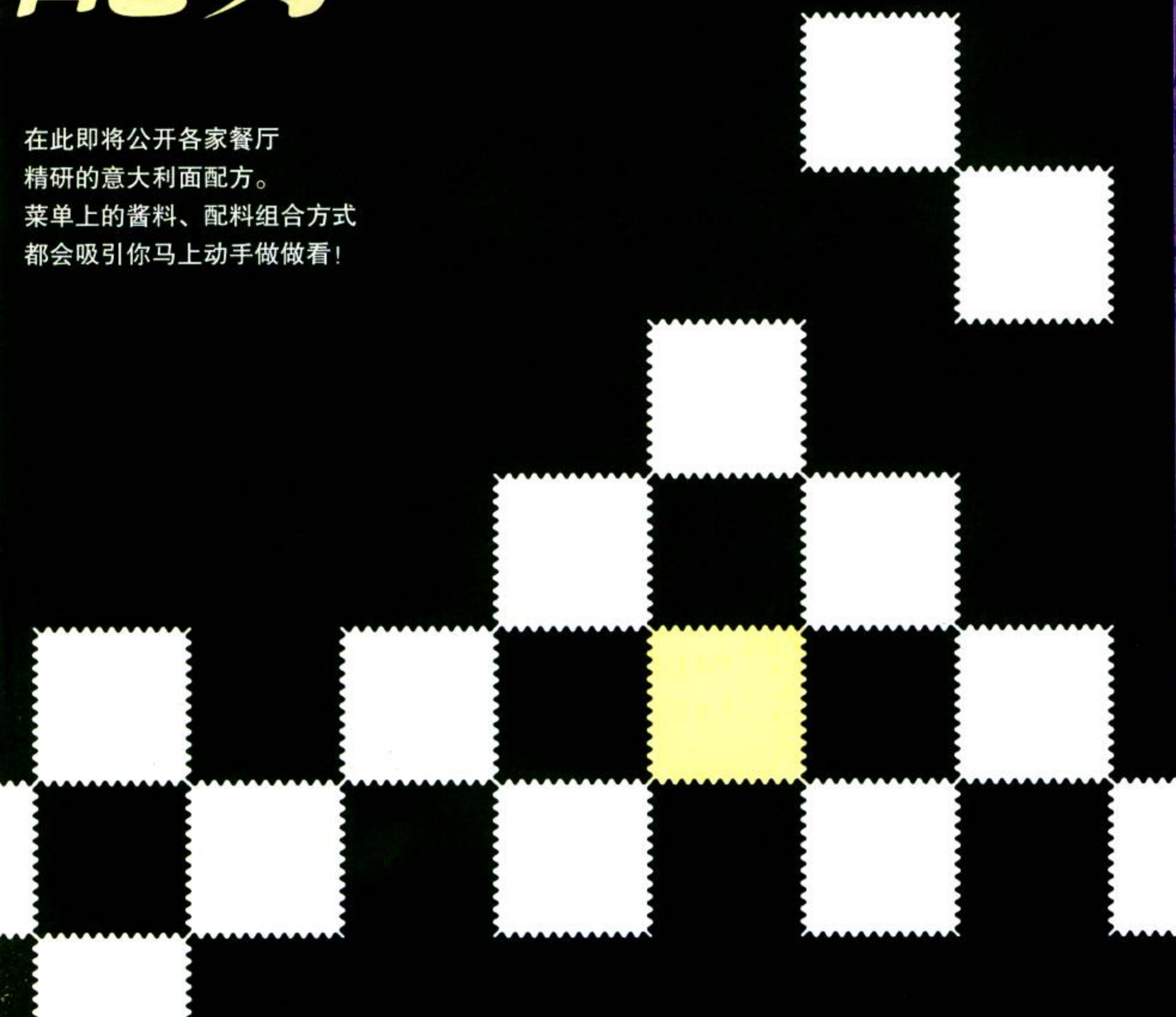


意大利辣油

这是意大利面和披萨等要加辣味时不可或缺的必备调味料。能把菜肴调成属于自己的辣味是其魅力。做法是把红辣椒浸泡在平淹程度的纯橄榄油里约2周，之后用果汁机打碎。变成橙色之后，用滤网慢慢过滤即成。

人气餐厅的 *Pasta* 配方

在此即将公开各家餐厅
精研的意大利面配方。
菜单上的酱料、配料组合方式
都会吸引你马上动手做做看！



蒜味蔬菜油

把浓缩着蒜和红辣椒香气的橄榄油，充分裹在意大利面上，吸收其精华。

LONG PASTA

SPAGHETTI AGLIO OLIO E PEPERONCINO

蒜味蔬菜油的辣椒面

意大利家庭常当做宵夜来吃，能轻松烹调的意大利圆直面的代表作。

糖质含量多的蒜，在锅里加热时容易烧焦，要注意。开始变色即要离火，靠余温烹调。煮意大利面时别忘记加食盐。因为含入盐分，面味会更顺口更好吃！若在沾裹酱料时才加食盐，食盐和油无法融合在一起。

● 佩佩罗索

材料/1人份

意大利圆直面（干）……80g
蒜 …………… 1瓣
辣椒…………… 1根
纯橄榄油…………… 3大匙
食盐…………… 适量
特级初榨橄榄油…………… 1大匙

做法

- 1 蒜切片，辣椒去子。
- 2 在加热的锅子里放入纯橄榄油，再加入蒜和辣椒，以小火加热。
- 3 蒜变色即把锅离火，靠余温加热成焦色。
- 4 把意大利圆直面放入食盐（分量外）较多些的滚水中煮。
- 5 煮好的面沥干水分，放入3中充分裹上酱料。试试味道，太淡时再加食盐。
- 6 移到盘子中，淋入特级初榨橄榄油。





LONG PASTA

QUADORI ALLE VERDURINE CON PARMIGIANO

软口蔬菜和帕马乳酪的关多利面

充满嚼劲的关多利面中混合了许多软口的蒜味蔬菜。蔬菜可用当季产物来变化风味。

活用把蔬菜和面一起煮的意大利传统技巧，目的在于缩短制作时间和使菜香融入面里。蔬菜可用喜欢的种类，容易释出香气的绿花椰菜或白花椰菜是不可缺席的。

● Cafe Rigoletto

材料/1人份

关多利面（新鲜）	130g
夏南瓜	20g
甜椒	20g
白花椰菜	20g
绿花椰菜	20g
绿芦笋	20g
皱叶高丽菜	20g
小番茄	20g
辣椒圈	1根份
蒜末	3g
纯橄榄油	2大匙
食盐	适量
帕马乳酪	适量
特级初榨橄榄油	适量

做法

- 把夏南瓜、甜椒、白花椰菜、绿花椰菜、绿芦笋、皱叶高丽菜、小番茄都切成适口的大小。
- 关多利面用加适量食盐（分量外）的滚水约煮1分钟。然后加入除番茄以外的所有蔬菜，一起煮。
- 锅里放入蒜末、红辣椒圈、纯橄榄油，用小火炒，加食盐、2大匙面的煮汁。
- 在3中加入小番茄和预先煮过的蔬菜以及沥干水分的面拌和。
- 盛盘，撒上帕马乳酪，淋特级初榨橄榄油。



LONG PASTA

LINGUINE ALLE PIMIOLE VERDURE

拌和多种蔬菜的意大利扁直面

可一口气品尝多种蔬菜风味的健康菜品。重点是酱汁要事先做好。

只要一盘就能摄取多量的蔬菜，是既健康又有量感的意大利面。茄子和夏南瓜预先素炸过，不仅能提升口感，还有防止茄子的颜色染在面上的效果。蔬菜可更换成喜欢的种类，或用应季素材来享受不同的风味。

● 佩佩罗索

材料/1人份

意大利扁直面（干）	70g
茄子	40g
夏南瓜	40g
小茴香	30g
紫莴苣	2片
芦笋	2根
纯橄榄油	适量
蒜头	1瓣
圣马茄诺番茄	100g
食盐	适量
胡椒	适量
帕美森乳酪	适量

做法

- 1 茄子和夏南瓜切丁。茄子撒食盐置放一会儿去涩味，沥干水分。小茴香切小段汆烫。紫莴苣切1cm宽。芦笋汆烫切3cm宽。蒜头切片。
- 2 用纯橄榄油素炸茄子和夏南瓜，直到有焦色。
- 3 锅里放入纯橄榄油加热，炒蒜片，然后加入小茴香、紫莴苣和芦笋。
- 4 在3中加入2和番茄一起炒。
- 5 用多加些食盐的滚水煮意大利扁直面。
- 6 面煮好后沥干水分，放入4的锅里，边充分拌和边用食盐、胡椒调味。试试味道，太油腻可加少许的煮汁调节。
- 7 喜欢的话再撒帕美森乳酪。

菠菜的塔利阿帖雷扁面

除了面的味道要好，也要尽量保存蔬菜的口感，所以在切法或炒法上都相当讲究。

蔬菜固定会使用茄子、夏南瓜、洋葱、甜椒和番茄，但另外也可添加应季蔬菜或冷藏库里的蔬菜。例如南瓜、马铃薯、莲藕、四季豆、绿花椰菜都不错。蔬菜以新鲜状态直接炒更能发挥口感。

● CAFE Italienne JAPON

材料/1人份

菠菜的塔利阿帖雷扁面

(新鲜)	130g
茄子	10g
夏南瓜	10g
洋葱	10g
甜椒(红、橙、黄) ... 各	10g
番茄	10g
绿芦笋	10g
青江菜	10g
绿花椰菜	10g
红辣椒	适量
干燥罗勒	1小撮
大蒜油	40ml
白葡萄酒	40ml
食盐、胡椒	各少许
蔬菜的意式高汤	30ml
奶油	适量
酱油	适量
意大利芹	适量

做法

- 1 茄子、夏南瓜、洋葱、甜椒、番茄、绿芦笋、青江菜和绿花椰菜各切小块。
- 2 锅里放入大蒜油、红辣椒，加入新鲜蔬菜，用大火快炒，再倒入白葡萄酒。
- 3 蔬菜熟透、酒精挥发掉后，加入干燥的罗勒，用食盐、胡椒调味，再加入奶油、酱油、蔬菜的意式高汤。
- 4 用加适量食盐的滚水煮塔利阿帖雷扁面，约煮3分钟。
- 5 面煮好后沥干水分，放入熄火的3的锅里，迅速拌和。
- 6 把塔利阿帖雷扁面盛盘，上面摆放蔬菜，装饰意大利芹。



乌贼墨汁的意大利圆直面

使用新鲜的乌贼墨汁，酱汁格外鲜美。再放入蒜和红辣椒，加重风味。



材料/2人份

意大利圆直面（干）… 160g
 纹甲乌贼…………… 2只
 蒜…………… 1瓣
 红辣椒…………… 1根
 橄榄油…………… 适量
 白葡萄酒…………… 适量
 食盐、胡椒…………… 各适量
 欧芹…………… 适量

塞满黑色墨汁的小囊袋，也充满着美味。虽然墨汁和乌贼肉、香辛料混合就能成为酱料，但稍微熬煮，风味将更浓郁。除了长面外，和短面组合也很好吃。

●SORRISO

做法

- 1 在避免墨囊破裂的情况下，轻轻拉分乌贼的脚和身体。内脏洗净，取出墨囊，洗净流出的墨汁。
- 2 从墨囊挤出墨汁。
- 3 切断乌贼的脚，往头部方向把皮拉开。把身体内侧的内脏切掉，同时仔细去除薄膜。
- 4 把乌贼的身体部分切小方块。
- 5 锅里放橄榄油、蒜、红辣椒一起炒到蒜变色。
- 6 把4的乌贼放入5的锅里，用食盐、胡椒调味，加白葡萄酒。
- 7 加入乌贼的墨汁，边熬煮边全面裹上墨汁。
- 8 放入刚煮好的面，边迅速搅拌边仔细沾裹。这时墨汁容易朝周围喷溅，要注意。
- 9 盛盘，撒上切碎的欧芹。

POINT



乌贼墨汁不要直接使用，先混合少量的面煮汁，才容易沾裹在面或食材上。



若墨汁无法裹在面或乌贼上，那么加些面煮汁加以煮沸，之后再慢慢熬煮一下。



LONG PASTA

SPAGHETTI FREDDI CON VONGOLE E POMODORO FRESCO

海瓜子和番茄的冷制意大利圆直面

冷制的意大利面料理味道较淡，所以利用海瓜子煮汁的精华来提味。

如果想尽情品尝新鲜番茄的鲜美感和酸味。采用冰凉的烹调法最佳。要把刚煮好的面冰凉，虽然可以直接放入冰水浸泡，但这会因吸收水分而丧失面的滋味。所以预先冰凉酱料，然后边拌和边冷却，正是冷制面食好吃的秘诀。

● 佩佩罗索

材料/4~5人份

意大利圆直面·····	250g
蒜·····	3瓣
纯橄榄油·····	50ml
海瓜子肉（冷冻）·····	500g
番茄·····	5个
洋葱·····	1/2个
特级初榨橄榄油·····	50ml
意大利芹·····	2枝
食盐、胡椒·····	适量

做法

- 1 海瓜子肉自然解冻，盛装的盘子预先冰凉。
- 2 把切末的蒜放入纯橄榄油中加热，爆出香气后加入解冻的海瓜子，炒到熟透为止。
- 3 把海瓜子移到盘子里，煮汁倒回锅里熬煮。
- 4 汁煮到剩一半之后，把煮汁倒回盛装海瓜子肉的盘子，冷却后，放入冷藏室冰凉。
- 5 用加食盐的滚水开始煮意大利圆直面。煮面期间，将番茄切丁、洋葱切末。
- 6 在较大的锅里放入切末的番茄和洋葱、海瓜子、特级初榨橄榄油、切末的意大利芹，混合。
- 7 把刚煮好的面沥干水分，然后放入6的容器中，迅速拌和。
- 8 用食盐、胡椒调味，盛在冰凉的盘子里。

罐头番茄酱

使用番茄的酱料，不仅爽口，色彩也很鲜艳，而且和各种面、食材或香辛料都容易搭配。

LONG PASTA

PAPPARDELLE ALL'AMATRICIANA

番茄酱帕帕尔帝雷宽面

是一道意大利的通俗料理。用宽面沾裹香醇的番茄酱料，再加奶油香气。

要在甘甜的番茄酱汁中感觉出培根和洋葱的滋味，炒是其中的要诀。锅要持续不断地摇晃，避免酱料烧焦。同样摇晃锅，让意大利面一口气裹满酱料。培根切成丁使用，让味道更浓一层。

● Cafe Rigoletto

材料/1人份

帕帕尔帝雷宽面

(新鲜) 130g

培根 40g

洋葱 30

纯橄榄油 2大匙

蒜末 3g

红辣椒圈 1根份

番茄酱汁 100g

奶油 10g

帕美森乳酪粉 15g

意大利芹 适量

黑胡椒 适量

食盐 适量

做法

- 1 培根切丁，洋葱切薄片。
- 2 锅里放入培根和纯橄榄油，炒到培根酥脆为止。加入洋葱、蒜末、红辣椒圈，继续炒到蒜末爆香。
- 3 在2中加番茄酱，边搅拌边全体拌匀，用中火煮2~3分钟。
- 4 同时，用加适量食盐的滚水煮面，约煮3分钟。
- 5 把沥干水分的帕帕尔帝雷宽面倒入3的锅里，加奶油、帕美森乳酪粉。边摇晃锅子，边一口气混合。
- 6 盛盘，加入5g帕美森乳酪粉，撒黑胡椒。



POINT

混合面食和蔬菜时，要一边小幅度摇晃锅，一边迅速搅拌。



番茄、摩捷雷拉乳酪意大利圆直面

混合味道绝配的番茄和摩捷雷拉乳酪。只是溶解乳酪，就有足够的酱料要素。

材料/4~5人份

意大利圆直面（新鲜） 150g

酱料

大蒜油…………… 2/3大匙
番茄…………… 1/2个
罐头番茄酱料…………… 70g
食盐、胡椒…………… 各少许
摩捷雷拉乳酪…………… 25g
摩捷雷拉乳酪…………… 适量
罗勒…………… 少许

由于同时使用新鲜番茄酱料和罐头番茄酱料，所以能彻底地品尝到番茄精华的美味。又添加摩捷雷拉乳酪，让酱料更加滑润、浓郁。但乳酪需要有足够的水分才易溶解，故利用煮面汁调节后再开始加热。另外，拌面时必须动作迅速。

● Sempre 麹町店

做法

- 1 锅里放入大蒜油炒切块的番茄，皮端剥离时加入罐头番茄酱料，用食盐、胡椒调味。
- 2 加热水（分量外），再加入切成适当大小的摩捷雷拉乳酪25g，用大火煮溶。
- 3 同时用加适量食盐（分量外）的滚水煮意大利圆直面，煮成喜欢的软硬度。
- 4 把2熄火，趁乳酪尚未凝固前加入面拌和。
- 5 盛盘，撒上适量的摩捷雷拉乳酪，装饰罗勒。

POINT

烹调意大利面的配料、酱料时，若水分太少，乳酪不易溶解，所以添加热水或煮面汁来做调节。



加入意大利圆直面后要迅速拌和。否则乳酪会凝固，要注意。



茄酱管状面

为了品尝新鲜番茄才有的酸味，不加其他配料简单完成是个关键。



不用罐头的番茄，而用新鲜番茄来制作酱料，品尝最正统的茄酱风味。也为了让充满鲜度的番茄酸味成为关键口味，特别以最简单的素材来制作，这是本菜品最大的特征。

● 佩佩罗索

材料/1人份

管状面（干）.....60g
纯橄榄油..... 适量
蒜 适量
新鲜番茄的番茄酱料
..... 300ml（参照P16）
食盐..... 1小撮
胡椒..... 少量
罗勒..... 1/2枝

做法

- 1 用加食盐的滚水煮管状面到还有些硬的状态。
- 2 锅里放入橄榄油加热，放入切末的蒜。爆香后加新鲜番茄酱料，用食盐、胡椒调味。
- 3 面煮好后沥干水分，和少量的煮面汁一起放入2中，煮到酱料渗入管状面为止。
- 4 移到盘子中，点缀罗勒。

POINT

短面和酱料一起熬煮才能入味，所以面稍微煮硬些。同时计算熬煮后的味道浓度，添加一些煮面汁熬煮。



力可达乳酪的指环饺

用手工面团包入多量馅料，做成指环形状的意大利Emilia-Romagna地区的名产。

材料/4人份

新鲜的意大利面面团… 120g

馅料

力可达乳酪…………… 250g

帕美森乳酪…………… 15g

鸡蛋黄…………… 1个

肉豆蔻…………… 少量

食盐…………… 少量

圣马茄诺番茄…… 1又1/2个

奶油…………… 30g

鼠尾草…………… 少量

食盐…………… 适量

胡椒…………… 适量

帕美森乳酪…………… 适量

像指环饺这样的包馅意大利面食相当多，尤其意大利北部人经常制作。使用力可达乳酪和帕美森乳酪做馅料，酱料简单，口感却超群。指环饺煮到饺皮重叠的部分吃起来不软不硬、弹性恰到好处就OK。

● 佩佩罗索

做法

1 新鲜的意大利面面团在前一天事先搓揉完成。

2 力可达乳酪用布巾等包住沥干水分。在此还加入磨泥的帕美森乳酪、鸡蛋黄、肉豆蔻、食盐，充分混合制作馅料。

3 用擀面杖或制面机，把搓揉好的新鲜意大利面面团擀薄，再用菜刀或切派器切成边长5cm的方块。

4 把2的馅料装在挤花袋中，挤在3的面皮中央。

5 把面皮做成指环型。

6 制作酱料。番茄汆烫去皮切丁块。锅里放入奶油用小火煮熔，但避免烧焦，再加入鼠尾草爆香，接着加切块的番茄一起炒。

7 用加食盐的滚水煮指环饺，煮熟后沥干水分放入6中拌和。尝试用食盐和胡椒调味。盛盘，撒帕美森乳酪。

POINT

指环饺的做法是，把面前的面皮朝对面对折成三角形，再从底边折一小褶。然后卷在手指上，把端与端重叠，沾水贴合即成。





LONG PASTA

SPAGHETTI ALLO ZENZERO E POMODORO

加新鲜番茄和生姜的意大利细圆直面

番茄的酸味和生姜的辣味，是创作爽口风味的重点。装饰罗勒，增加色感

在品尝新鲜番茄的美味的时候，也能感受到生姜特有的辛辣和清爽。酱料中的蒜、红辣椒和白葡萄酒等，必须迅速混合完成，最后再加胡椒提味更好吃。

● CAFE Italienne JAPON

材料/1人份

意大利细圆直面

(新鲜) 150g

酱料

番茄..... 200g
生姜..... 20g
红辣椒..... 2根
蒜..... 适量
白葡萄酒..... 1大匙
纯橄榄油..... 适量
食盐、胡椒..... 各少许
干燥罗勒..... 少许

做法

- 1 锅里放入纯橄榄油，再放入切末的蒜、红辣椒，把蒜炒到有焦色为止。
- 2 1中加入切末的生姜、切瓣的番茄、白葡萄酒拌炒，再用食盐、胡椒调味。
- 3 用加适量食盐的滚水煮意大利细圆直面，约煮1分45秒。
- 4 面沥干水分，放入2的锅里拌酱料，盛盘，摆放罗勒。喜欢的话再撒些干燥的罗勒。

菜园风的吉他面

活用5种蔬菜甜味的番茄酱料，事前准备虽然较费时，但口感却是满点。

材料/1人份

塔利阿帖雷扁面……………50g

酱料（容易制作的分量）

蒜……………2瓣

洋葱……………1/2个

西芹……………1/2个

夏南瓜……………1根

茄子……………1根

红椒……………1个

百里香……………1枝

罐头全粒番茄……………600g

食盐……………适量

罗勒……………10片

特级初榨橄榄油……………适量

以四方形切面为特征的吉他面，是口感软Q令人会上瘾的长面之一。搭配浓郁香醇的酱料，只要一盘就有充分的满足感。配料的蔬菜切小块促进入味，也方便沾裹在面上，让整体风味更上一层。

●达诺伊

做法

1 洋葱、去皮的西芹、夏南瓜、茄子、红椒各切成5mm的方块。夏南瓜和茄子撒食盐去涩味。

2 茄子用180℃的油快速炸一下。

3 平底锅放入特级初榨橄榄油，再放入轻轻压扁的蒜爆香。

4 蒜产生焦色后即取出，在同一个平底锅中放入用风筝线绑在一起的百里香、洋葱、西芹拌炒，产生甜味后，继续加夏南瓜、红椒混合。

5 在4中加入罐头全粒番茄，煮到沸腾。加食盐转小火熬煮10分钟。但最后1分钟时要加入茄子，用食盐调味，取出百里香。

6 5的酱料取出80g，移到另一个平底锅中，加入刚煮好又沥干水分的意大利细圆直面均匀沾裹。接着加入特级初榨橄榄油、切粗末的罗勒拌匀，盛盘。

POINT

由于茄子经过素炸口感会倍增，所以即使事前准备较繁琐也别忘记这个过程。何况，还有防止茄子的颜色染到面条上的效果。



渔夫意大利圆直面

一直都是高人气的意大利面。使用丰富的鱼贝类，而且还充满鳀鱼和番茄酱料的可口滋味。

材料/1人份

意大利圆直面（干）…	100g
有头、壳的虾…	1尾
虾仁…	3尾
贻贝…	2个
干贝…	1个
海瓜子…	少许
乌贼…	少许
盐渍鳀鱼…	1片
鳀鱼酱…	适量
油渍橄榄…	1个
橄榄油…	适量
油渍红辣椒…	2根
蒜泥…	少许
罗勒…	适量
欧芹叶…	少许
食盐、胡椒…	各少许
白葡萄酒…	适量
罐头番茄酱料…	180ml

虾带壳直接炒，把滋味浸到油锅里。会隐味的盐渍鳀鱼一边压挤出美味一边和鱼贝拌炒，再加入鳀鱼酱加深味道。但鳀鱼酱的盐分大，不要使用太多。

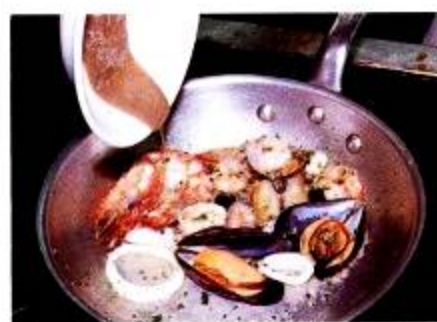
●银座意大利

做法

- 锅里放橄榄油加热，用大火炒带壳的虾，接着加入海瓜子和红辣椒，红辣椒即将炒焦前取出，置在一旁备用。
- 加入乌贼、虾仁、贻贝、干贝、蒜泥、切末的罗勒，再加入盐渍鳀鱼，一边压挤鳀鱼一边和其他材料拌炒。
- 在2中放入油渍橄榄，再加食盐、胡椒、白葡萄酒。
- 炒到海瓜子壳打开后，加入鳀鱼酱，和锅里的材料整体混合均匀。
- 加入从1取出的红辣椒、罐头番茄酱料熬煮。
- 避免过熟下取出鱼贝类，把意大利细圆直面放入锅里拌裹酱料。盛盘，点缀上欧芹叶。

POINT

高盐分的鳀鱼酱，使用量依喜好调节。其实只要少量就味道十足。



在熬煮罐头番茄酱料和配料时，为了让美味渗入虾壳和虾肉之间，必须用心搅拌。





SHORT PASTA

CONCHIGLIE AL POMODORO FRESCO ALLA PARMIGIANA

新鲜茄酱贝壳面 帕马乳酪风味

口感令人心旷神怡的贝壳面和奶味十足的摩捷雷拉乳酪、清爽的番茄酱堪称绝佳搭档。

精心制作的新鲜番茄酱料是靠添加摩捷雷拉乳酪和帕马乳酪来增加香醇的。其卤味能够调节面味。而装饰用的茄子，在本餐厅是先沾面粉油炸，然后加鳀鱼和帕马乳酪添增香气后，才放入烤箱烤熟。

● BOOSTER CAFE

■ 做法

- 1 锅里温热酱料，加食盐、特级初榨橄榄油。
- 2 用加食盐（分量外）的滚水煮贝壳面，约煮1分30秒。
- 3 把2的贝壳面倒入1的锅里，边拌裹边加入切丁的摩捷雷拉乳酪，撕小片的罗勒，轻轻混合，熄火。
- 4 盛盘，点缀可用纯橄榄油素炸，再撒上适量食盐、帕马乳酪的茄子薄片以及罗勒。

■ 材料/1人份

贝壳面（新鲜）…… 110g

酱料

新鲜的番茄酱料

…… 1/6量
食盐…… 适量
特级初榨橄榄油…… 适量
摩捷雷拉乳酪…… 40g
罗勒…… 适量
茄子薄片…… 适量
帕马乳酪…… 适量
食盐…… 适量
罗勒…… 少许
纯橄榄油…… 适量

BOOSTERCAFE的 新鲜番茄酱料做法

■ 材料/6人份

纯橄榄油…… 50ml
蒜…… 1片
罗勒…… 1枝
洋葱（中等大小）… 1个
新鲜番茄…… 6个

■ 做法

- 1 锅里放入纯橄榄油和敲扁的蒜，蒜香浸到油中时取出蒜。接着连枝放入罗勒，炸到酥脆后取出。
- 2 在1中加切末的洋葱，用小火慢炒，水分蒸发掉后熄火。
- 3 新鲜番茄汆烫，去子，切成一口吃的大小。
- 4 在2中加3的番茄，用小火一边不断搅拌一边熬煮到浓缩成一半。直接放凉到常温，然后用果汁机打碎。

土鸡、牛肝菌的番茄酱料 帕帕尔帝雷宽面

烧烤过的鸡肉和牛肝菌，加上鸡肉汤、番茄酱料一起熬煮，做成风味丰富的奢华酱料。

较粗的意大利面较适合搭配加肉的浓酱料或香味强的酱料。这里虽然不计成本地使用土鸡或牛肝菌，但改用一般鸡肉或玉蕈也OK。土鸡之后还要熬煮，所以只要表皮煎过，去除油脂即可。

●RESTAURANT PANE E VINO

*这道菜品，目前餐厅已经停止供应。

材料/1人份

帕帕尔帝雷宽面（新鲜）	90g
酱料	
比内土鸡腿肉	50g
牛肝菌	5g
罐头番茄酱	70ml
鸡肉汤	50ml
食盐、胡椒	各少许
色拉油	少许
帕马乳酪	适量
意大利芹	适量

做法

- 1 平底锅烧热加色拉油，调中火煎鸡肉表皮去除油脂，切一口吃大小。
- 2 牛肝菌用水（分量外）泡软，泡汁留储备用。
- 3 锅里放入鸡肉、牛肝菌、2~3大匙泡汁、罐头番茄酱料、鸡肉汤以及少许的食盐、胡椒，一起熬煮。
- 4 用加适量食盐（分量外）的滚水煮帕帕尔帝雷宽面，约煮1分钟。
- 5 面沥干水分后放入熄火的中。再加入帕马乳酪，全面裹上。
- 6 盛盘，撒意大利芹。



肉酱

以意大利语来说，RAGU意味熬煮过的酱料。能品尝到浓缩着肉类、鱼贝类和蔬菜等的可口滋味。

LONG PASTA

TAGLIATELLE ALLA BOLOGNESE

波隆那风肉酱 塔利阿帖雷扁面

慢慢熬煮而成的番茄酱料中，含有绞肉、蔬菜释出的精华，所以也能感受到甘甜。

材料/1人份

塔利阿帖雷扁面（新鲜）	100g
波隆那风肉酱	100g
纯橄榄油	2/3大匙
蒜末	少许
红辣椒圈	少许
奶油	10g
帕马乳酪	适量
黑胡椒	适量
意大利芹	适量

本店的酱料是花8个小时熬制而成的。但这里要介绍较简单的做法。重点是把绞肉、培根、蔬菜、鸡肉高汤、番茄一起用小火熬煮，然后把酱料的美味踏实地裹在意大利面上，堪称绝品。

●RESTAURANT PANE EVINO

做法

- 1 把纯橄榄油、蒜末、红辣椒圈放入锅里，用中火煮。波隆那风肉酱加少许水（分量外）温热。
- 2 用加适量食盐（分量外）的滚水煮塔利阿帖雷扁面，煮约1分钟直到面浮出水面。
- 3 把面沥干水分，放入1的锅里，均匀裹上酱料。加奶油，整体拌匀。
- 4 盛盘，撒帕马乳酪、黑胡椒以及意大利芹。

PANE EVINO的
简易波隆那风肉酱做法

材料/6人份

牛绞肉	120g
猪绞肉	60g
培根	40g
洋葱	100g
胡萝卜	50g
西芹	30g
蒜末	1片
罐头全粒番茄（小）	2罐
番茄汁	1大匙
红辣椒	1根
鼠尾草	适量
月桂叶	1片
红葡萄酒	500ml
鸡肉高汤或水	适量

做法

- 1 把绞肉、培根、洋葱、胡萝卜、西芹、蒜末、去子的全粒番茄和罐头汁、番茄汁、红辣椒、红葡萄酒，喜欢的话可再加鼠尾草。以全面淹没程度加入鸡肉高汤或水。
- 2 用食盐调味，加月桂叶，用小火熬煮。整体浓缩为1/3即完成。

※这是该店简略配方的做法。



多斯卡尼风直纹笔尖面

使用香醇又配料丰富的番茄酱料，让实质满足感超过外观的一道意大利面。



材料/1人份

直纹笔尖面	60g
胡萝卜	50g
洋葱	100g
西芹	50g
欧芹	1/2袋
圣马茄诺番茄	150g
牛肝菌（干）	10g
纯橄榄油	50ml
牛肉（咖喱用）	200g
食盐	适量
胡椒	适量
白葡萄酒	1/2杯
番茄泥	20g
蔬菜的意式高汤	500ml
食盐	适量

把牛肉、牛肝菌等个性强烈的素材放一起可增加量感。而浸泡牛肝菌的汁也不要丢弃，加在酱料里是专家的要诀。让你在家也能享受意大利餐厅的高档料理。

● 佩佩罗索

做法

- 1 胡萝卜、洋葱、西芹、欧芹切末，牛肉切丁块，番茄氽烫去皮切丁，牛肝菌用水泡软切末。
 - 2 在加纯橄榄油的锅里仔细炒1的蔬菜，另外在牛肉上先撒食盐、胡椒后再放入锅里炒。肉炒熟之后，加白葡萄酒熬煮15分钟。
 - 3 在2中加用少量（分量外）蔬菜意式高汤稀释的番茄泥。没有高汤的话，也可用水或清汤来稀释。
 - 4 把浸泡牛肝菌的泡汁放入锅里，加入蔬菜的意式高汤，用大火煮。
 - 5 煮开之后转小火，加盖熬煮30~40分钟。若水分不够即加高汤或水，继续熬煮。
 - 6 在加食盐（分量外）的滚水中煮直纹笔尖面，煮到略硬的程度即可。把刚煮好沥干水分的面放入5中熬煮3~5分钟。
- ※蔬菜的意式高汤参照P12

POINT

把干燥牛肝菌泡软的方法，基本上和泡软香菇是一样的。放在平淹的水中（赶时间的话用温水）浸泡到变软为止。泡汁可调味用。



和牛里脊肉的肉酱意大利圆直面

柔嫩多汁的和牛肉，不仅可以制作酱料，也可做成蒜味配料的豪华菜品

制作酱料用的绞肉，是将粗绞的和牛里脊肉和猪绞肉以8：2的比例混合而成。煮绞肉的时候，要领是中途不停地搅拌以免烧焦。再连同锅泡入冷水，在冷藏室静置一晚，让风味融合在一起。

● Sompro 麹町店

材料/1人份

意大利圆直面(新鲜) ... 150g
和牛里脊肉.....50g
肉酱.....90g
大蒜油.....1大匙
食盐、胡椒.....各少许
帕马乳酪.....适量
意大利芹.....少许

做法

- 1 在切丁的牛肉上撒食盐、胡椒，用在锅里加热的大蒜油来炒。
- 2 在1中加入肉酱，再用食盐、胡椒调味。若感觉酱汁太硬，可加热水或煮面汁来调节浓度。
- 3 同时，用加适量食盐（分量外）的滚水煮面至喜欢的软硬度。
- 4 沥干面的水分，加到2中，均匀拌裹酱料。
- 5 盛盘，再撒一些帕马乳酪，装饰意大利芹。





SHORT PASTA

STRAMMI AL RAGU DI AGNELLO, PATATE DI MONTAGNA E LENTIMIHIE

仔羊+石川芋+金麦豌豆的肉酱 司多拉奇爹拉宽面

把最近蹿红的羊肉拌和蔬菜 and 豌豆，构成嚼劲十足的一道菜。宽面裹上浓厚的酱料，风味绝妙。

羊肉炒到干酥般，散发出美味，但油脂有腥膻味要丢弃。接着加红葡萄酒一起煮，进一步去腥膻。石川芋用容易购得的小芋头代替也一样好吃。

● RESTAURANT PANE E VINO

* 这道菜品，目前餐厅已经停止供应。

材料/1人

司多拉奇爹拉宽面……………90g

酱料

羊肉……………40g
色拉油…………… 10ml
番茄泥…………… 1小匙
红葡萄酒…………… 1/4杯
金麦豌豆（干）……………10g
石川芋（小）…………… 2个
纯橄榄油…………… 2/3大匙
蒜末…………… 少许
红辣椒末…………… 少许
食盐、胡椒…………… 各少许
意大利芹…………… 少许

* 番茄泥是用干燥番茄打成的泥。

* 石川芋可用小芋头代替。

做法

- 1 制作酱料。羊肉切丁，放入加热色拉油的锅里，炒到干酥为止。剩余的油舍弃，再加入番茄泥和红葡萄酒熬煮，一边去除多余的油脂，一边把肉煮软。
- 2 在1中加入用水泡软的金麦豌豆，用小火煮到豌豆熟透为止。
- 3 煮石川芋，切成一口吃大小。
- 4 锅里放纯橄榄油、蒜末、红辣椒末加热，加酱料和石川芋混合。用食盐、胡椒调味。
- 5 用加适量食盐（分量外）的热水煮司多拉奇爹拉宽面，约煮1分钟直到面浮出水面。
- 6 把面放入熄火的4中，均匀裹上酱料。盛盘，撒意大利芹。

波隆那风的千层面

波隆那风酱料就是肉酱。利用罐头来应对紧急时刻。

佩佩罗索的 波隆那风酱料做法

材料/250g份

纯橄榄油	50ml
蒜	1瓣
牛绞肉	250g
洋葱	200g
胡萝卜	120g
西芹	120g
红葡萄酒	100ml
罐头全粒番茄	500g
干燥百里香	适量
食盐	适量
胡椒	适量

做法

- 锅里放入纯橄榄油加热，再放入切末的蒜炒出焦色。接着加入牛绞肉拌炒。
- 在1中加入洋葱、胡萝卜、切末的西芹炒，接着加红葡萄酒，边炒边蒸发水分。
- 在2中加入全粒番茄，用小火熬煮2小时，最后用干燥的百里香、食盐、胡椒调味。

材料/1人份

千层面（干）	3片
波隆那风酱料	250g
纯橄榄油	100ml
鲜奶油	30ml
摩捷雷拉乳酪	50g
帕美森乳酪	5g

做法

- 预先准备波隆那风酱料。
- 避免千层面彼此粘连，用加100ml油的滚水来煮。锅则是用底面积较宽大的为宜。
- 煮好沥干水分的千层面切分两半，在容器上以波隆那风酱料、鲜奶油、千层面的顺序重叠摆放。
- 在3的基础上摆放摩捷雷拉乳酪和磨碎的帕美森乳酪，放入预热200℃的烤箱烤约15分钟。烤好后切分盛盘。

这是在板状的意大利面上重叠波隆那风酱料、鲜奶油，烘烤而成的菜品。在意大利北部，并非使用鲜奶油，而是以使用白酱制作为主流。至于千层面，因为之后还要烘烤，所以煮面的要诀是煮到内部还有少许硬心即可。

● 佩佩罗索

POINT

煮千层面时，必须要避免折断或粘连在一起。所以要如同制作波隆那风酱料一样，使用口径宽大的锅才不会失败。



虾味肉酱 缎带面

从虾仁和酱料中彻底尝到鲜美虾味的一道佳肴。活用意大利缎带面做成沙拉料理

为了保留虾仁的结实感，在完成事前准备后要经过快炒过程。本餐厅是混合熬虾壳的高汤，但用市售的虾粉汤精也OK。装饰用的叶菜类，也可使用自己喜欢的种类来变化风味。

● BOOSTER CAFE

BOOSTER CAFE的 虾味肉酱做法

材料/5人份

洋葱…………… 1/2个
西芹…………… 1/6根
特级初榨橄榄油 1大匙弱
虾仁…………… 300g
食盐、胡椒……………各适量
面粉……………少许
纯橄榄油……………适量
虾壳高汤…………… 200ml
番茄泥…………… 35g
红葡萄酒…………… 85ml

做法

- 1 洋葱、西芹切末。
- 2 锅里放入特级初榨橄榄油和1的蔬菜，用小火边炒边混合至变色，酱汁有甜味后加入番茄泥，混合后熄火。
- 3 虾仁撒食盐、胡椒和面粉。
- 4 平底锅里放入纯橄榄油、虾仁，用大火迅速炒。虾仁变色后，沥干油分。
- 5 在4的平底锅内直接放入红葡萄酒，开大火把酒精挥发掉。
- 6 在2中加入虾仁、红葡萄酒和虾壳高汤，用小火熬煮约40分钟，至剩下一半为止。

材料/1人份

缎带面（新鲜）…………… 110g

酱料

虾酱…………… 100g
特级初榨橄榄油…………… 适量
帕马乳酪…………… 适量

葡萄酒醋调味料

葡萄酒醋…………… 70ml
纯橄榄油…………… 30ml
蜂蜜…………… 1咖啡匙
食盐、胡椒…………… 各适量
野生芝麻菜或芝麻菜… 适量
新鲜火腿…………… 适量

做法

- 1 制作葡萄酒醋调味料。在葡萄酒醋里加入蜂蜜、食盐、胡椒混合，然后慢慢加纯橄榄油，搅拌成克林姆状。
- 2 制作新鲜火腿干脆片。将切薄片的新鲜火腿用铁弗龙加工的平底锅炒，直到两面变硬为止。去除油脂切碎。
- 3 虾味肉酱放入锅里加热，再加入特级初榨橄榄油。
- 4 用加食盐（分量外）的滚水煮缎带面，约煮2分30秒。
- 5 把4的缎带面放入3的锅里，均匀裹上酱料后，加帕马乳酪，熄火。
- 6 盛盘，然后摆放野生芝麻菜，淋上葡萄酒醋调味料。撒上新鲜火腿干脆片。





LONG PASTA

TAGLIATELLE CON SARDE E FINOCHIO

沙丁鱼小茴香的塔利阿帖雷扁面

仔细炒香新鲜沙丁鱼，淋入白葡萄酒，裹在刚煮好的面条上，让满口充满着奢华的美味。

沙丁鱼横切三片，再切成小块，将鱼肉炒至松散且容易裹在面上的状态。如果感觉麻烦的话，使用沙丁鱼生鱼片也OK。最后加香草料和白葡萄酒稍微煮一下，即可消除沙丁鱼的腥味。

● RESTAURANT PANE E VINO

※这道菜品，目前餐厅已经停止供应。

材料/1人份

塔利阿帖雷扁面（新鲜）

..... 100g
沙丁鱼..... 2尾
小茴香..... 1枝
红辣椒圈..... 1根份
白葡萄酒..... 1/2杯强
蒜片或蒜末.....
..... 1/4瓣份或少许
纯橄榄油..... 2大匙
特级初榨橄榄油.....
..... 1又2/3大匙 ~ 2大匙
食盐、胡椒..... 各少许
意大利芹..... 适量

做法

- 1 处理沙丁鱼，先去皮和中骨，然后切小块。
- 2 平底锅放入1又1/3大匙的纯橄榄油、蒜、沙丁鱼和切碎的小茴香，一起炒到沙丁鱼肉碎开。
- 3 另一个锅放入2/3大匙橄榄油、少许蒜头、红辣椒，开火温热后，加2用大火炒。接着加入白葡萄酒、转小火炒煮挥发掉酒精，然后用食盐、胡椒调味。
- 4 用加适量食盐（分量外）的滚水煮塔利阿帖雷扁面，煮到面浮出水面为止。
- 5 把面放入3熄火的锅里，整体裹上酱料。试试味道，咸味不够时再加少许食盐。
- 6 最后拌特级初榨橄榄油，盛盘，撒意大利芹。

PESTO ALLA GENOVESE

BASIC

V

热那亚酱

直接存留罗勒的香气和色彩，再用松子、橄榄油、乳酪等增添香醇。

LONG PASTA

TUTTI MINE VERDI FREDDI CON MOZZARELLA, POMODORO, SALSA AL BASILICO E PEPERONI MARINATI

新鲜番茄和摩捷雷拉乳酪的意大利冷面 罗勒酱料拌菠菜缎带面

以浓淡不一的清爽绿色挑逗味蕾的意大利面，彻底活用了蔬菜滋味。

材料/4人份

菠菜的缎带面（新鲜）……
…………… 130g

醋渍甜椒（2个份）

甜椒（大）……… 2个
柠檬……… 1/2个
葡萄酒醋……… 100ml
砂糖……… 1大匙
食盐……… 少许
特级初榨橄榄油……… 40ml

罗勒酱料（约200g份）

罗勒……… 100g
核桃……… 10g
松子……… 10g
帕马乳酪……… 2大匙
特级初榨橄榄油……… 100ml
番茄……… 2个
摩捷雷拉乳酪……… 50g
食盐、胡椒……… 各少许
柠檬汁……… 1/2个份
松子……… 少许
帕马乳酪……… 少许

做法

- 1 制作醋渍甜椒。将在烤箱烤过并去皮的甜椒与切薄片的柠檬、葡萄酒醋、砂糖、食盐和油混合，浸泡一晚。
- 2 和P8同法制作菠菜的缎带面。
- 3 制作罗勒酱料。把罗勒放入食物处理机里打成泥状。然后再加入核桃、松子、帕马乳酪和特级初榨橄榄油混合搅拌。
- 4 番茄余烫后切成一口吃的大小，用食盐、胡椒调味，再和6大匙的罗勒酱料混合。接着加入切丁的摩捷雷拉乳酪和柠檬汁拌匀。
- 5 用加适量食盐（分量外）的滚水煮缎带面，约煮2分钟后，捞起泡冰水，充分冰凉后，取出。
- 6 把缎带面和4均匀拌裹。盛盘，上面摆放松子、帕马乳酪、适量的醋渍甜椒。

POINT

柠檬汁要在制作酱料的最后步骤才加入，才能保留其清爽的香气。



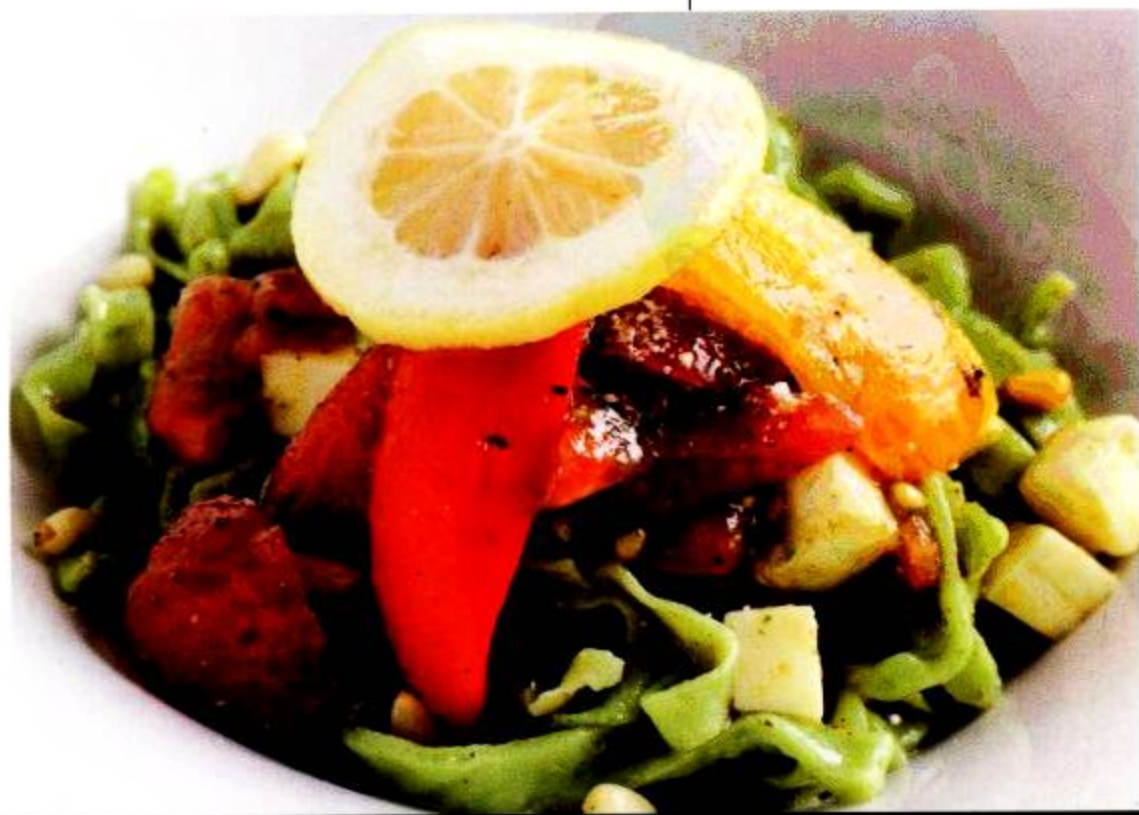
制作冷面，酱料需冰凉，裹在面上会有困难，这时使用手指搅拌较能迅速完成。



在泡过冷水紧缩的意大利面上沾裹罗勒口味的酱料，呈现特浓香气的一道料理。

酱料可预先做好，但番茄和柠檬汁要在最后步骤才加入，以免失去风味。

● CAFE Italienne JAPON



长臂虾酱 热那亚风的意大利扁直面

把气味丰富的热那亚酱裹在虾上，透过酱料的香醇获得相乘效果，让美味更上一层楼



材料/1人份

意大利扁直面（新鲜）…50g

热那亚酱（参照P22）

…………… 1/2大匙

特效初榨橄榄油…………… 适量

蒜…………… 1/2瓣

朝天椒…………… 1/4根

长臂虾…………… 2尾

白兰地酒…………… 少许

白葡萄酒…………… 10ml

食盐…………… 适量

这里使用的是长臂虾，但其他虾也可以。只是，从壳释出的滋味也是提升意大利面风味的要素之一，所以要选择带壳和有头部的。虾纵分两半，以容易食用的状态来烧烤。

●达诺伊

做法

- 1 以身、头的顺序将长臂虾纵切两半，去除沙囊和泥肠，撒食盐。
- 2 平底锅里放入切粗末的蒜、特级初榨橄榄油、朝天椒，用中火拌炒。炒到蒜有焦色时，加入少量的水。
- 3 用另一个平底锅温热特级初榨橄榄油，烧烤长臂虾。加入白兰地待酒精份挥发后，接着加白葡萄酒，同样待酒精挥发，倒入2中。
- 4 把刚煮好的意大利扁直面加到3中。淋入热那亚酱拌和，盛盘。

POINT

用刀尖插入带壳的虾背，手掌压住刀背加力量，即可顺利纵切两半。



虾的沙囊和泥肠会破坏虾的美味和口感，所以要去除干净。



SALSA ALLA CREMA

BASIC
VI

克林姆酱

使用鲜奶油制作的香醇酱料，裹在意大利面上，形成滑润柔和的口感。

LONG PASTA

FETTUCCINE VERDI ALLA RUCOLA CON SALSA ALLA CREMA

芝麻菜的缎带面

以密封在面里的芝麻菜气味和朴实的口感，和充满奶香味的绿花椰菜酱料融合。

本餐厅以预约菜单提供的一道人气料理。加在面里的芝麻菜，要使用有甜香味的种类。选择重点是叶片颜色不浓的较好。由于酱汁能够保存，所以多做些，冷冻保存，使用时很方便。

● CAFE Italienne JAPON

材料/1人份

芝麻菜的缎带面（新鲜）…… 130g

酱料

奶油…… 5g

牛奶…… 3大匙

鲜奶油（脂肪含量多的种类）…… 3大匙

绿酱…… 60g

（制冰盒冰块2个份）

食盐、胡椒…… 各少许

番茄…… 适量

芝麻菜…… 适量

做法

1 芝麻菜的缎带面，也可改用菠菜的缎带面，做法和P8同要领。

2 锅里放入奶油、牛奶、鲜奶油，再加绿酱。绿酱是冷冻状态时，可以直接使用。边混合边加热，用食盐、胡椒调味，熄火。

3 用加适量食盐（分量外）的滚水煮缎带面，约煮3分钟，沥干水分。

4 把3加入2，均匀裹上酱料。

5 盛盘，撒切丁的番茄和芝麻菜。



CAFE Italienne JAPON的绿酱做法

材料/1人份

绿花椰菜…… 2株

洋葱…… 50g

奶油…… 适量

做法

■ 将用奶油炒过的洋葱和切小朵煮过的绿花椰菜放入果汁机中，加50ml的水（分量外），一起打成泥状。

* 多做些倒在制冰盒中，直接放入冷冻室冷冻，以方便使用。

* 使用时以1人份2个冰块为基准取出。



LONG PASTA

TAGLIOLINI ALLA CREMA CON GAMBERI E POMODORO FRESCO

斑节虾和新鲜番茄的淡味克林姆酱 塔利阿帖雷扁面

带头直接炒过的虾拌克林姆酱 含在酱料中的番茄酸味会产生清淡的口感

用能尝到鲜虾美味的酱料拌裹较细的面条，享受浓浓的奶香味。但要注意，虾必须高温快炒才能逼出腥味，酱料水分不足时，可适度加水调节浓度。

● RESTAURANT PANE E VINO

材料/1人份

塔利阿帖雷扁面（新鲜）……90g

酱料

番茄（中）……1个
有头带壳的虾……2尾
蒜末……少许
红辣椒圈……少许
白葡萄酒……1/4杯
鲜奶油（脂肪份30%）……1/4杯
食盐……少许
纯橄榄油……适量
帕马乳酪……适量
食盐、胡椒……各少许
意大利芹……适量

做法

- 1 番茄汆烫去皮，切成适当大小。
- 2 虾撒少许食盐，保留头部去除壳和泥肠。锅里放入纯橄榄油，加热到高温后放入虾快炒，直到壳变红为止。
- 3 在2的锅里加蒜、红辣椒拌炒后即倒入白葡萄酒。接着加入番茄、鲜奶油。但加入鲜奶油后，最多只能再加热30秒。
- 4 用加适量食盐（分量外）的滚水煮塔利阿帖雷扁面，煮到面浮出水面为止。
- 5 把4的面放入熄火的3中，加帕马乳酪、食盐、胡椒迅速拌裹。水分太少时，加些煮面汁调节。
- 6 盛盘，装饰意大利芹。

菠菜缎带面 芳提那克林姆酱

靠温热的乳酪完成浓郁的克林姆酱料 乳酪用喜欢的种类来组合也OK。



材料/1人份

菠菜的缎带面(干)……70g
 芳提那乳酪……70g
 鲜奶油……50ml
 帕美森乳酪……30g
 胡椒……少量

这里的酱料是用芳提那乳酪和帕美森乳酪制作，但乳酪无论使用2种或3种都无妨。喜欢的话添加哥冈卓拉乳酪或塔雷基欧乳酪也很好吃。这种酱料要越快完成越有魅力。

●佩佩罗索

做法

- 1 芳提那乳酪切成容易溶解的大小。帕美森乳酪加以磨碎。
- 2 在加热的平底锅里放入芳提那乳酪煮溶。偶而离火，用木刮刀搅拌以免烧焦。
- 3 芳提那乳酪溶解后，加入帕美森乳酪和鲜奶油混合。此际也要偶而离火以免烧焦，小心完成酱料。
- 4 把煮好的缎带面加入3中，再加入2~3大匙的煮面汁。
- 5 用木刮刀均匀裹上酱料，撒些胡椒。

POINT

乳酪只要稍微烧焦，即会影响酱料的颜色和香气。所以锅内温度过高时，要快速离火，调节温度。



哥冈卓拉乳酪 直纹笔尖面

活用哥冈卓拉乳酪的香气和味道的简单菜品。在意大利面上裹上越多溶解的乳酪越好吃！

材料/1人份

直纹笔尖面（新鲜）… 120g

酱料

哥冈卓拉乳酪……………30g

鲜奶油（脂肪含量高的）

……………150ml

食盐、胡椒…………… 各少许

黑胡椒、意大利芹…………… 适量

和鲜奶油混合的乳酪很容易会烧焦，而且高温下也会分离，所以乳酪开始溶解时就要转小火，之后要持续不断地搅拌，直到完成为止。完成后再添加有辛辣效果的黑胡椒当做重点的味道，这是和短面非常搭配的一种酱料。

● Sempre 麹町店

做法

1 鲜奶油放入锅里，用中火煮，同时边用手撕碎哥冈卓拉乳酪边加入。乳酪开始溶解时转小火，边搅拌边熬煮，用食盐、胡椒调味。

2 同时用加适量食盐的（分量外）滚水煮直纹笔尖面，煮成喜欢的软硬度。

3 把2放入熄火的1中，让面均匀裹上酱料。

4 盛盘，撒黑胡椒，点缀意大利芹。

POINT

哥冈卓拉乳酪要用指尖轻轻撕成小块或用菜刀切成小块加入。



乳酪容易烧焦，所以开中火，要不断从锅底搅拌。





LONG PASTA

TAGLIATELLE VERDI ALLA CARBONARA AL LIMONE

柠檬卡波那拉 塔利阿帖雷扁面

人气始终高涨的奶酱意大利面 完成时添加柠檬香，风味顿时变得清爽

这虽然是以浓厚奶味和培根咸味为特征的意大利面，不过添加柠檬汁后，意外地发现风味变得清爽无比。但是要注意的是柠檬汁若在制作酱料阶段混合，就容易结块，所以必须要等到最后再挤入，迅速混合。

● CAFE Italienne JAPON

材料/1人份

塔利阿帖雷扁面（新鲜）	130g
酱料	
培根	20g
奶油	5g
鸡蛋（大）	1个
帕马乳酪	1大匙
牛奶	3大匙
鲜奶油（脂肪含量多的）	3大匙
食盐、胡椒	少许
柠檬汁	1/6个
柠檬	适量
时萝	少许

做法

- 1 用加适量食盐（分量外）的滚水煮塔利阿帖雷扁面，约煮3分钟。
- 2 培根切丁，用奶油炒至酥脆前取出。
- 3 在另一锅里加1个鸡蛋打散，再加帕马乳酪、牛奶、鲜奶油煮溶混合。用食盐、胡椒调味，加入培根混合。
- 4 在3的锅里加入煮好的塔利阿帖雷扁面，迅速拌裹，最后全面挤入柠檬汁。柠檬汁若在中途加入，容易乳化结块，所以必须等到最后阶段再加。
- 5 盛盘，点缀柠檬和时萝。

番茄克林姆酱 土鸡茄子塔利阿帖雷扁面

用爽口的番茄酱料+鲜奶油做成滑润的酱料，让配料和面条融合一体的豪华料理

材料/1人份

塔利阿帖雷扁面（新鲜）
..... 120g

酱料

大土鸡腿肉..... 100g
茄子..... 1/2根
罐头番茄酱料..... 70g
鲜奶油（脂肪含量高的）
..... 40ml
食盐、胡椒..... 各少许
大蒜油..... 2/3大匙
炸油..... 适量
帕马乳酪..... 适量
意大利芹..... 少许

茄子是用低温的油炸到变色，来防范炒时吸收太多油脂。鸡肉先煮过后才拌炒，可保存美味和口感，同时可缩短烹调时间。

● Sempre 菊町店

做法

- 1 鸡肉切一口吃的大小，再放入冷水开始煮，去浮沫。汤汁倒掉，重新再煮一次。
- 2 茄子切圆片，用170℃的油慢慢炸到完全熟透。中途茄子要边翻面边炸出漂亮的焦色，最后沥干油分。
- 3 锅里放大蒜油、鸡肉、茄子，用大火迅速炒。
- 4 在3中加入番茄酱料，沸腾后加入鲜奶油，感觉酱料太硬时，可加煮面汁调节浓度。用食盐、胡椒调味。
- 5 同时用加适量食盐（分量外）的滚水煮塔利阿帖雷扁面，煮成喜欢的软硬度。
- 6 把面倒入熄火的4中，均匀地裹上酱料。盛盘，再撒上帕马乳酪，装饰意大利芹。

POINT

因鸡肉和茄子在事前准备的阶段已经加热过，所以加到酱料中不会破坏原本的风味，而且可缩短炒的时间。



为避免出现鲜奶油的腥膻味，必须等番茄酱料沸腾后才可加入。鲜奶油使用动物性脂肪含量越多的种类，酱料就越香醇。





SHORT PASTA

PAPPARDELLE AL FUNGHI PORCINI

牛肝菌的帕帕尔帝雷宽面

使用容易取得的干燥牛肝菌，轻松品尝正宗的美味。

牛肝菌虽然是使用干燥型，但香气还是很强烈，整体风味相当浓郁。然而为了避免客人感觉酱料太油腻，能够品尝到最后，所以选择不容易沾裹上酱料的宽面来搭配。

● 佩佩罗索

材料/1人份

帕帕尔帝雷宽面(新鲜) …60g
牛肝菌(干) ……10g
奶油 ……20g
白葡萄酒 …… 50ml
鲜奶油 …… 80ml
食盐 …… 适量
胡椒 …… 适量
帕美森乳酪 ……30g

做法

- 1 新鲜的意大利面团在前一天预先做好，制作宽面。
- 2 干燥的牛肝菌泡水软化后，用在平底锅加热溶解的奶油来炒。
- 3 在2中加白葡萄酒和牛肝菌的泡汁，稍微煮过，趁有水分时加入鲜奶油。
- 4 用不加食盐的滚水煮帕帕尔帝雷宽面，煮成略硬一些。
- 5 把4加到酱料中，一起煮到有浓稠感，加食盐、胡椒调味。
- 6 盛盘，撒磨碎的帕美森乳酪。



SHORT PASTA

RAVIOLI DI PATATE CON CREMA AL TALEGGIO

含当季马铃薯的意大利方饺 塔雷基欧克林姆酱

添加马铃薯的意大利方饺，充满意大利妈妈的味道，并和乳酪温和地融合。

磨泥的马铃薯和牛奶混合形成浓稠状态后，用意大利面皮包起来。1个小马铃薯即可制作5人份，所以冷冻保存十分方便。酱汁的乳酪也可改用喜欢的种类来变化口味。

●RESTAURANT PANE E VINO

*这道菜品，目前餐厅已经停止供应。

材料/1人份

意大利方饺·····	8个
塔雷基欧乳酪·····	20g
鲜奶油（脂肪含量高的） ·····	1/4杯
奶油·····	3g
意大利芹·····	适量

做法

- 1 意大利方饺放入滚水煮约2分钟。
- 2 平底锅里放入切小块的乳酪，用小火避免烧焦下煮熔，然后加鲜奶油。
- 3 把煮好的方饺放入2中，再加奶油均匀拌裹。
- 4 盛盘，装饰意大利芹。

*乳酪可改用帕马乳酪、哥冈卓拉乳酪、白乳酪等喜欢的种类。

PANE E VINO的 马铃薯意大利方饺做法

材料/40~50个份

马铃薯（小）·····	1个
牛奶·····	1/2杯
食盐·····	少许

做法

- 1 制作意大利面皮。马铃薯用机器压碎，慢慢加入温牛奶，搅拌成泥状，用食盐调味。
- 2 舀一小匙放在手上，搓成硬球状。
- 3 均匀排列在擀成稍薄些的半边意大利面皮上，用另一半面皮覆盖起来（参照P8~9）。
- 4 使用专用压模，或用切派器、菜刀等压切成正方形。也可用叉子压住边缘贴合。

*方便冷冻保存，所以可大量制作。煮冷冻意大利方饺时，可直接放入滚水中。

*不冷冻保存，请尽快煮完。

马铃薯的意大利面疙瘩 4种乳酪的乳酪酱料

酱料是由4种乳酪溶解做成的，风味浓郁。对爱吃乳酪的人是难以抗拒的菜品。

材料/5人份

马铃薯	500g
高筋面粉	200g
肉豆蔻	适量
食盐	适量
鸡蛋	1/2个
纯橄榄油	适量

乳酪酱料（1人份）

奶油	适量
帕美森乳酪	10g
哥冈卓拉乳酪	20g
塔雷基欧乳酪	10g
芳提那乳酪	10g
鲜奶油	适量
帕美森乳酪	20g

意大利面疙瘩是意大利北方居民的传统料理，其膨松软Q，具有弹性的口感。酱料使用的乳酪是组合软质和硬质，融合出最佳平衡的好滋味。

● 佩佩罗索

做法

- 1 马铃薯去皮切成1/4大小，煮到熟透后倒掉汤汁。然后在锅中振动马铃薯，去除粉末后马上压挤过滤。
- 2 在1中加入高筋面粉、磨碎的肉豆蔻、食盐、打散的鸡蛋汁、纯橄榄油，以切拌方式轻轻拌和。
- 3 把面团聚成一团，边撒手粉边搓揉。搓成绳状，切成一口吃的大小，再划上纹路。
- 4 在温热的平底锅中放入奶油，再加入全部的乳酪煮熔，最后加入鲜奶油。
- 5 用滚水煮意大利面疙瘩，浮起来后继续煮5~10秒再取出。
- 6 拌裹4的酱料，完成后撒帕美森乳酪。

POINT

为能尝到绝妙的意大利面疙瘩口感，必须使用现煮的，而且作业要迅速，不可过度搓揉。





SHORT PASTA

GNOMIHI DI ZUMIA CON CREMA AL POMODORO

南瓜的意大利面疙瘩

含有南瓜甜味和软Q口感的意大利面疙瘩，裹上爽口的番茄酱料的一盘。

材料/1人

南瓜意大利面疙瘩(新鲜) 13个
酱料

番茄…………… 100g
奶油…………… 3大匙
牛奶…………… 3大匙
鲜奶油…………… 3大匙
帕马乳酪…………… 1大匙
干燥罗勒或荷兰芹… 适量
食盐、胡椒…………… 各少许
细叶香芹…………… 少许

1/4个南瓜可制作约12人份，所以多做一些冷冻可方便使用。而以冷冻状态直接煮，也不会破坏口感。酱料改用喜欢的青酱或者番茄酱、红葡萄酒酱、热那亚酱都一样好吃。

● CAFE Italienne JAPON

做法

- 1 制作新鲜番茄的克林姆酱料。锅里放入奶油、牛奶、鲜奶油和帕马乳酪混合在一起，再加入切碎的番茄，熬煮成浓稠状。
- 2 接着加入干燥罗勒或者切末的欧芹，用食盐、胡椒调味，熄火。
- 3 意大利面疙瘩放入滚水煮2分30秒，沥干水分，使用冷冻面疙瘩时，直接以冷冻状态煮约2分30秒。
- 4 在2的锅里放入意大利面疙瘩，均匀裹上酱料、盛盘，装饰细叶香芹。

CAFE Italienne JAPON的南瓜面疙瘩做法

材料/12人份

南瓜…………… 1/4个
高筋面粉
…………… 和南瓜果肉同量
粗粒面粉
…………… 和南瓜果肉同量
鸡蛋…………… 1个

做法

- 1 南瓜煮熟，趁果肉还热时，用叉子背部压碎。南瓜的皮和果肉之间含有甜味，所以这部分也要使用。
- 2 把1的南瓜和高筋面粉、粗粒面粉、鸡蛋混合在一起。
- 3 搓揉到如耳垂般的软硬度。若太硬可加牛奶调整。
- 4 用3边撒手粉（分量外），边搓成棒状，从一端切成3.5cm厚的圆片。用叉子背部压挤。

* 不马上使用要加以冷冻。

其他的酱料

使用意大利料理上没有的多彩口味，以及融合蔬菜面等富有独创性的风格，同样魅力无穷。

LONG PASTA

SPAGHETTI AL "TARAKO"

鳕鱼子意大利圆直面

诞生在日本的意大利面。一直备受青睐的这道料理，确实能尝到昆布茶和鳕鱼子的好滋味。

材料/1人份

意大利圆直面（干）… 110g
鳕鱼子（低盐）………60g
奶油………20g
昆布茶………1小匙
日本酒………少许
胡椒………适量
海苔………适量

用搅成泥状的鳕鱼子来拌裹意大利面是日本人的巧思，当然调味料或装饰也几乎活用和风素材。由于调味的昆布茶和鳕鱼子本身都有盐分，所以不必再加食盐。

●元祖壁穴奇柏里

做法

- 1 奶油恢复常温，鳕鱼子从卵囊中取出拨散。
- 2 容器中放入奶油、鳕鱼子、日本酒、胡椒、昆布茶，混合搅拌成白色泥状。
- 3 把煮熟的意大利圆直面沥干水分，稍微放凉；
- 4 把3的面加入2中，迅速拌裹。
- 5 最后撒上撕碎的海苔。

POINT

由于已经添加含有强烈滋味和盐分的昆布茶，所以不再使用食盐。



将鳕鱼子和其他材料混合时，利用叉背加以压挤才容易拌匀。同时要加日本酒去除鳕鱼子的腥味。



高菜和酥脆小鱼干的意大利圆直面

加入炒过的高菜和小鱼干，变成和风意大利面。配料的香气和蒜头的芳香，令人食欲大增！



材料/1人份

意大利圆直面(新鲜) … 150g
腌渍高菜(腌渍大芥) ……60g
小鱼干…………… 5g
红辣椒…………… 1根
食盐、胡椒………… 各少许
大蒜油…………… 2大匙

这是活用身边食材，就可以轻松制作的意大利面。腌渍的高菜和小鱼干分别用大蒜油炒过，但要用会爆出霹啪霹啪声响的高温快速炒过，才能提高香气和口感。由于食材本身已有盐分，所以调味时的食盐要减少。

● Sempre 麹町店

做法

- 1 锅里放入1大匙大蒜油，用大火炒红辣椒、切碎的腌渍高菜。用食盐、胡椒调味，加入适量的热水（分量外）。
- 2 另一个锅里加热1大匙大蒜油，炒小鱼干。
- 3 同时，用加适量食盐（分量外）的滚水煮意大利圆直面，煮成喜欢的硬度。
- 4 把面沥干水分，加到1中拌裹。
- 5 盛盘，摆放炒好的小鱼干。

POINT

高菜要用会发出霹啪霹啪声响的大火来炒。红辣椒的量可依喜好调节。



小鱼干炒到表面略有焦色为止。若过火的话，香气会变成苦味。





LONG PASTA

FETTUCCHINE AL PEPERONE ROSSO CON CREMA ALL'AGLIO E FAVE E INSALATA CROMANTE

甜椒缎带面

能轻微感受到红甜椒香气的意大利面。使用毛豆的克林姆酱料和青脆的蔬菜来取得最佳平衡

具备漂亮色彩和香气的意大利面是在面团中混合甜椒汁的缎带面。制作时要减少甜椒的水分，鸡蛋则仅用鸡蛋黄。酱料的重点在于添加蒜味克林姆。

● BOOSTER CAFE

※这道菜品，目前餐厅已经停止供应。

材料/1人份

缎带面（新鲜）…… 110g

酱料（4人份）

蒜…… 1/2个

牛奶…… 60ml

煮熟的毛豆（净重）…50g

食盐、胡椒…… 各适量

特级初榨橄榄油…… 适量

红辣椒…… 1根

食盐…… 适量

特级初榨橄榄油…… 适量

京水菜或水菜的茎…… 适量

白萝卜…… 适量

黄色甜椒…… 适量

做法

- 1 制作酱料。蒜横切两半，去芯，和牛奶、水20g（分量外）一起放入锅里，用小火煮沸。然后捞到放有滤盆的容器上沥干水分。蒜放回锅里，重复进行2次，将最后的液体和蒜一起用果汁机打碎。
- 2 把煮好的毛豆用果汁机打成液体状，然后放到等量而且混合食盐、胡椒、特级初榨橄榄油的1中，加以温热。
- 3 用加食盐的滚水煮缎带面，约煮2分30秒。
- 4 沥干3的水分，和特级初榨橄榄油、红辣椒放入锅里加热，取出红辣椒。完成后用食盐、特级初榨橄榄油调味。
- 5 盘底铺上1/4量温热的酱料，接着摆放缎带面，然后摆放已经用食盐、特级初榨橄榄油调过味的水菜茎，以及切丝的白萝卜和黄色甜椒。

鼠尾草鳀鱼奶油酱缎带面

SALVIA就是鼠尾草。用奶油酱料和鼠尾草的传统配方，是制作香浓酱料的关键。



材料/1人份

缎带面（干）70g
鼠尾草 1/2枝
鳀鱼（盐渍）10g
奶油30g

活用香辛料香气的意大利面，虽然看似清淡，其实却是风味浓郁。意大利面选择不容易沾裹酱料的扁平缎带面最为恰当。喜欢的话也可在酱料里添加一点蒜，品尝另一番滋味。

●佩佩罗索

做法

- 1 摘下的鼠尾草叶片和鳀鱼分别切末。平底锅放入奶油和鳀鱼加热，避免烧焦下把奶油炒出香气。
- 2 鱼热透后，再加入鼠尾草，稍微拌炒一下。
- 3 煮缎带面。
- 4 把煮好的缎带面放入2中。边拌裹边加少量的水调节浓度，盛盘。

POINT

加在酱料里的鼠尾草如果加热太久，颜色会变差，香气也会散发。所以要注意火候。





CHIANTI餐厅是日本意大利料理店的先驱者，而且远近闻名。现在就教导各位这家名店的数种招牌意大利面。请尽情享受名店的风味吧！

CHIANTI餐厅 的不朽名作 意大利面

罗勒意大利圆直面

从创业以来支持率一直高涨的招牌意大利面。多量的绿紫苏和欧芹要非常均匀地拌裹在面上。

在日本还无法购得罗勒的时代就被推出的创意意大利面，虽然采用了多量的绿紫苏来取代部分罗勒，然而这个特征也把该菜品变身为方便使用身边食材制作的家庭菜品。绿紫苏随意切碎即可，同时借重其风味和颜色。

材料/2人份

意大利圆直面（干面） 140g
欧芹……………20g
绿紫苏……………10片
蒜末……………1/2小匙
奶油……………20g
色拉油……………40ml
罗勒（干燥）……………1g
食盐、胡椒……………各少许
新鲜罗勒……………少许

做法

- 1 欧芹切末，绿紫苏随意切粗末。
- 2 平底锅放奶油、色拉油加热炒蒜末，再放入干燥的罗勒，快炒一下。
- 3 煮好沥干水分的意大利圆直面放入2中，不炒下先撒食盐、胡椒混合。
- 4 在3中加入欧芹、绿紫苏迅速与面拌和。盛盘，装饰新鲜的罗勒。

POINT

意大利圆直面煮好沥干水分，放入平底锅，不要炒，迅速和罗勒、蒜末拌和。



茄酱意大利圆直面

难以忘怀、百吃不厌的味道。基底的“番茄什碎”是好吃的关键。

番茄酱料不加洋葱，只用蒜、食盐、胡椒来调味。但是全粒番茄罐头要仔细做好事前准备，完成风味关键的“番茄什碎”。把煮好的面和酱料放平底锅，迅速拌和，最后加奶油提味。

CHIANTI餐厅的番茄什碎做法

做法

- 1 从罐头中取出全粒番茄的果实，放在装有滤盆的容器中。静置一会让多余的汤汁滴落在容器里，保存起来。
- 2 全粒番茄纵切两半，去蒂。再用刀尖剔除种子和外侧表皮。
- 3 用滴落在1容器的汤汁洗2的番茄，然后切丁。
- 4 罐头里浓厚的番茄汁和3混合。至于3使用过的较淡番茄汁则舍弃不用。

材料/1人份

意大利圆直面(干面) … 140g
番茄酱料
番茄什碎……………160g
色拉油……………20ml
蒜末……………2/3小匙
食盐、胡椒……………各少许
奶油……………40g
切粗末的欧芹……………少许

做法

- 1 制作番茄酱料。锅里放入色拉油和蒜末，用小火爆香。
- 2 在蒜末变成焦色之前即加入番茄什碎，用中火迅速拌炒。
- 3 用食盐、胡椒调味，但要酌量。
- 4 把煮好的意大利圆直面沥干水分，加到3的番茄酱料中，迅速拌裹。
- 5 加入奶油迅速混合，盛盘，撒入切末的欧芹。

POINT

奶油溶解后，整盘料理会变成白色，继续加热即会恢复红色。



波隆那风肉酱 意大利圆直面

有显著番茄味的绞肉是主角。最后再加奶油和乳酪，味道香醇。

无论大人或小孩都很喜爱、必点的意大利面。酱料最重要是要避免显露出肉的油腻感。因此，蔬菜要切粗末，让蔬菜本身的水分来中合油脂。同时也贴心地加了小牛高汤和牛肝菌来提升风味。也可提供千层面来搭配。

材料/2人份

意大利圆直面(干面) … 140g

肉酱

仔牛绞肉…………… 160g
洋葱…………… 200g
胡萝卜…………… 100g
蘑菇…………… 80g
西芹…………… 10g
欧芹的茎…………… 1根
色拉油…………… 60ml
奶油…………… 30g
牛绞肉…………… 160g
红葡萄酒…………… 100ml
番茄汁(罐头全粒番茄加以压挤过滤) …… 500ml
月桂叶…………… 1片
小牛高汤…………… 50ml
牛肝菌…………… 1根
肉豆蔻、食盐、胡椒
…………… 各少许

奶油…………… 10g
切末的帕美森乳酪和欧芹
…………… 各适量

做法

- 1 制作肉酱。胡萝卜、西芹、洋葱和蘑菇切粗末。
- 2 锅里加热色拉油和奶油，用大火把胡萝卜炒软。
- 3 在2中加入西芹、洋葱、蘑菇、欧芹的茎，拌炒。
- 4 在另一个平底锅里抹些色拉油(分量外)，炒绞肉，沥干油分。加入红葡萄酒，煮到酒精挥发掉。
- 5 把绞肉移到3的锅里，加番茄汁和月桂叶。
- 6 加小牛高汤，加盖用小火焖煮1小时30分钟~2小时。
- 7 在6中加入切粗末的牛肝菌熬煮，用肉豆蔻、食盐、胡椒调味。

- 8 在平底锅温热肉酱，加入刚煮好的意大利圆直面拌裹。再加入奶油。先变成白色又恢复红色之后，撒入切末的帕美森乳酪和欧芹。

POINT

奶油熔化时，面会变白色，之后会再恢复成红色，这时再加入乳酪。





Cannelloni di granchio

蟹肉大通心面

密封着浓厚滋味的奢华馅料，用意大利面皮卷包起来，是量感满点的一盘。

比起重叠好几层烘烤的千层面，大通心面的特征是烘烤的时间短，因此即使是容易丧失风味的食材，也因加热时间短而仍能感受到其原有的美味。白色调味酱不仅加在蟹肉里，也淋在全盘上，成为滑润又可口的一道料理。

材料/2人份

大通心面（10cm × 5cm）

..... 6片

洋葱..... 30g

蘑菇..... 20g

蟹肉（煮熟的）..... 150g

蟹壳高汤（梭子蟹壳、水各适量）..... 30g

切粗末的全粒番茄..... 80g

奶油..... 30g

色拉油..... 少许

白色调味酱（硬）

..... 30g和适量

鲜奶油..... 20ml和适量

食盐、胡椒..... 各少许

帕美森乳酪..... 20g

番茄酱料

罐头全粒番茄..... 适量

食盐、胡椒..... 各适量

做法

1 制作蟹壳高汤。把梭子蟹的壳放入水中，熬煮到煮汁入味。

2 洋葱、蘑菇切末，蟹肉轻轻拨散。

3 锅里加热色拉油，再加入奶油，炒洋葱、蘑菇到水分收干为止。

4 把蟹壳高汤倒入3中，加入2/3量的全粒番茄，仔细搅拌熬煮。

5 把蟹肉加到4中充分拌和，接着加入半量温热的白色调味酱，用食盐、胡椒调味。如果白色调味酱太硬的话，可加鲜奶油稀释。

6 把5移到盘子中放凉。

7 在每片煮得较硬的大通心面上，摆放6的1/6量，卷包起来。

8 耐热盘抹薄层奶油，以适当间隔把7摆放上去。将用少量鲜奶油稀释的白色调

味酱适度淋在面上。

9 全粒番茄加热收干水分，用食盐、胡椒调味，撒在大通心面上，再撒上帕美森乳酪。

10 放入预热为高温的烤箱，烤到表面呈焦色为止。

POINT

把馅料以细长形摆放在大通心面中央偏前的位置，用指尖不加力量，往前面转动般卷包起来。



维奈欧拉意大利圆直面

意味着“在葡萄园工作的女性”的意大利面。顾名思义，是以素朴充满奶香口感为其魅力。

使用仔牛绞肉制作有个性又香醇的酱料。鲜奶油选择脂肪含量多的，酱料将更浓郁。加意大利面用中火拌裹时，要迅速拌匀，避免像在用酱料煮面。

材料/2人份

意大利圆直面（干面） 140g

克林姆酱料

仔牛绞肉…………… 100g

蘑菇……………60g

洋葱……………30g

豌豆仁……………40g

色拉油…………… 50ml

奶油……………20g

白葡萄酒…………… 30ml

鲜奶油(含乳脂肪47%) ……

……………180ml

食盐、胡椒…………… 各少许

帕美森乳酪……………40g

帕美森乳酪…………… 适量

做法

1 制作克林姆酱料。洋葱切末，蘑菇切5mm厚度，豌豆仁用食盐水煮过。

2 平底锅里放入10ml色拉油和奶油加热，炒切末的洋葱直到变透明。然后加蘑菇，轻轻快炒。

3 用另一个平底锅加热40ml的色拉油，炒绞肉，沥干油分后加入白葡萄酒。加热到酒精挥发掉之后，移到2中。


4 在3中加鲜奶油，轻轻熬煮，用食盐、胡椒调味，熄火，放入豌豆仁。

5 把刚煮好沥干水分的意大利圆直面放入4的酱料中，用中火迅速混合。最后再撒上帕美森乳酪，继续煮2~3秒之后熄火，让乳酪能够完全融化在其中。

POINT

酱料若是熬煮过度，可以加些煮面汁稀释。但是如果已加了乳酪，就不可继续煮太久。





披萨的饼皮有酥脆的薄片型，
也有如面包般的松软厚片型。
披萨酱只有配合饼皮区分制作，
才能倍增美味。

披萨 *Pizza*

披萨面皮的做法

一种是以口感薄脆又带有面粉香气为魅力的意大利风。另一种是如面包般口感厚实柔软带有嚼劲的美国风。虽然材料不同，但制作过程几乎一样。至于酱料和顶饰馅料，则请选择自己喜欢的样式。

Pizza

制作意大利风的披萨面皮

● 材料/直径24cm、10片份

高筋面粉..... 1kg
食盐..... 20g
干酵母..... 2g
特级初榨橄榄油..... 20g
水..... 610ml



① 把全部的材料混合在一起。用搅拌器以低速搅拌约15分钟，采用手工作业时，参照P74的美国风步骤5~10。



② 整体搓揉到平滑、如耳垂般的软硬度为止。



③ 把②以1份140g加以平分。



④ 面团表面沾少许高筋面粉（分量外），使面团的接缝融合一体，压挤到表面中心，整理成球状。

意大利风的特点是面皮中含有橄榄油的香味。本店是用材窑一口气烤成，但用能加热到高温的家庭用烤箱也能烤出同样的美味。

● Moomin Bakery & Cafe



⑤ 在准备排列面团的容器上抹一些橄榄油。



⑥ 待面团表面变得十分光滑，接缝处都消失后，排列在⑤上。并考虑膨胀后的大小保持间距。



⑦ 为了避免干燥，面团表面也要涂薄层的橄榄油。表面若是干燥，烘烤时容易烧焦。



⑧ 上面覆盖一层保鲜膜。保鲜膜要密贴着容器的内侧，防范膨胀时会含入多余的空气。



9 放在常温下发酵到膨胀约1.3倍大为止（一次发酵）。基准是夏季约2小时，冬季约4小时。



10 放入冷藏室，静置一晚等待发酵（二次发酵）。



11 烘烤之前擀平面团。作业台上撒高筋面粉（分量外），用手掌压平面团，但边缘要做堤防。



12 用手掌来扩大面皮，使厚度一致。参照P76。



13 利用张开手指的右手和左手，以投球、接球的要领，将面皮扩大。参照 P76。



14 面皮完成之后，涂抹酱料、摆放顶饰馅料即可烘烤。

意大利风的披萨酱

● 童人梦农场

● 材料/10片份

罐头全粒番茄…………… 400g
特级初榨橄榄油…………… 20ml
食盐、胡椒…………… 各少许



1 全粒翻切去蒂。蒂头从果实上拔出后要把附着的果肉挤下。



3 在1中加入橄榄油、食盐、胡椒来稍微调味。



2 用手把1捏碎，加种子继续捏碎到没有块状为止。利用压挤过滤也可以。



4 利用打蛋器，整体搅拌成泥状。

制作美国风的披萨面皮

● 材料/直径28cm、5片份

高筋面粉…………… 350g
干酵母…………… 7g
砂糖 ……………21g
奶油 ……………17g

食盐 …………… 5g
牛奶 …………… 18ml
温水 ……………192ml

美国风的特征是在面粉里加奶油、牛奶做成面团。厚实的面皮富有弹性和风味，每片都有十足的量感。至于酱料，使用毫不输给面皮的浓厚类型。

● 进入发酵场



1 温水中加入3g砂糖、干酵母一起混合。发酵之后倒入牛奶拌匀。接着加入18g砂糖和食盐，搅拌均匀。



2 继续搓揉到奶油均匀融入面团，没有油脂的黏性为止。



3 把拉长的面团对折，再一次甩在作业台。如此反复作业20~30次，面团两面都要进行甩打作业。



4 过筛的高筋面粉放入容器，中央作凹洞。把 倒入凹洞中。



5 用手掌的下方，以往面前拉又往对面推出的方式来搓揉面团。



6 揉到面团表面出现光泽即算完成。



7 把高筋面粉和酵母液从中央慢慢混合，并逐渐用力。要边混合边观察状况，太硬时加些水调整。



8 面团置放作业台上，一手折叠面团，一手进行拉长的作业，反复进行。



9 把折叠过的面团，边转动边用指尖压入面团中央，整理成球状。面团的底部，用手指轻捏闭合。



10 在 中加入溶解的奶油，最后用面团去擦拭装有奶油的容器，获得正确分量的奶油。



11 拿着面团的端边，用力甩在作业台上来增加搓揉效率。



12 表面光滑表示状态良好。装入较大容器，然后在表面涂抹奶油。



覆盖保鲜膜预防干燥，在约28℃下静置2小时等待发酵（一次发酵）。



经过约1小时后，要进行压挤排气，让12的面团恢复成1.5倍大时，再次发酵。



以1片120g用刮板加以分割，然后各整理成球状。压挤般把面团拉开，再用两手拉长。



把拉开的面团以指尖压入中心的方式揉捏。15和本作业要反复地操作。



用拇指以从中心压入面团的方式，整理成球状。



考虑发酵后的状态，以适当间隔排列面团，并加以密封防范干燥，静置20分钟后（二次发酵）即会膨胀成2倍大。

美国风的披萨酱

● 单人份

● 材料/10片份

罐头全粒番茄…………… 400g
纯橄榄油…………… 40ml
蒜…………… 1片
洋葱（小）…………… 1/2个
红葡萄酒…………… 20ml

月桂叶…………… 2片
罗勒…………… 2片
香牛至（干燥）…………… 少许
食盐、胡椒…………… 各少许



用橄榄油炒切末的蒜，颜色变茶色后加入切末的洋葱。洋葱变色后加入红葡萄酒，用大火蒸发掉酒精。



有香气后加入月桂叶、罗勒，继续煮约5分钟。用食盐、胡椒调味。如果再加入2~3粒香牛至将会更香。



罐头全粒番茄去蒂，用手压碎番茄加入1中，充分搅匀。



继续熬煮5分钟，放凉再用。

面皮的擀法

把披萨面团擀平的方法大致分为用手的擀法、用擀面杖的擀法两种。但无论使用哪一种方法，重点在于把面团擀成均一厚度。而使用容易流动的顶饰馅料时，边缘必须竖立起来。多使用一些手粉，也是成功的关键。

手的擀法

乍看之下似乎很简单，其实动作还是有些难度的。面团要随着手的动作，同时加上手指的动作，才能擀出均一厚度。不过，只要掌握诀窍就能顺利作业。

● 意大利农场



① 作业台上撒手粉（分量外），把面团压成扁圆形。边缘保留1cm，再沿着周围制作沟槽。



③ 边注意保留的外圈不被破坏，边用指尖从山的前侧往面前方向抹平。山的后侧也同法迅速抹平。

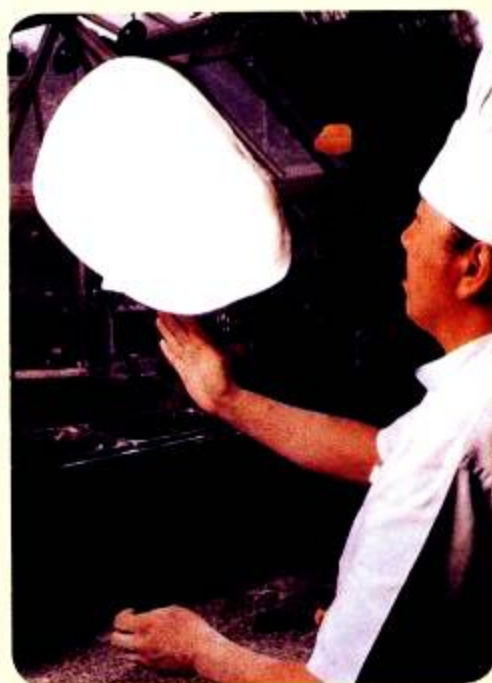


② 中央如山状堆高，整体形状犹如帽子一般。



④ 用两手拇指和食指行形成三角形抵住面皮。

抛投式的擀法



这虽然是专家的技巧，但能在众目睽睽下表演，必然会吸引目光。面团和地面保持平行往上抛投，靠离心力让面团扩张开来。掉下的面团用指尖顶住，靠旋转的反作用力和面团的重量擀平。

Pizza

擀面杖的擀法

对于初学者，建议用擀面杖的擀法。但使用擀面杖要避免只靠惯用手加力量，必须全面擀成均等厚度。用擀面杖也能制作竖立如堤防般的边缘。

● 童人梦农场



把5的手指如扇子般张开，活动指尖扩大面皮。



面团上撒手粉，边用擀面杖上下滚动，边擀成椭圆形。为了让边缘竖高，前后各留2~3cm不擀平。



一边以90度旋转面皮，一边反复进行6的作业，扩大成均一厚度。



面团翻面转动90度，朝左右略加拉开，然后进行如同1的作业。反复这样的作业，绕一圈。



以右手和左手接球、投球的要领，边在面皮撒手粉边扩张。接到面皮的同时，靠张开手掌的动作来扩张面皮。



从面前往对侧，在面团上滚动擀面杖。擀面杖是从指尖往手掌基部滚动操作，擀平面团。



投出时边旋转面皮，边靠扭转手腕的动作投出。如此，即可接到没有摊开的部分。



面团擀成直径30cm的面皮后，用两手以接球、投球的方式拍入手粉。

派盘的擀法

使用派盘是最能避免乳酪、顶饰馅料溢出等失败的方法。这时候，面团的边端要沿着派盘的边缘竖立起来。底部戳洞预防膨胀。

● 童人梦农场



面皮避免产生皱褶往下铺在派盘里。并且在派盘边缘部分，要将面皮紧密贴住。



面皮边缘再沿着派盘边缘垂直压挤，进一步密贴。



用叉子均匀戳洞，作为避免烘烤时含入空气膨胀的排气孔。

人气店的 *Pizza* 配方

百吃不厌的传统口味，
充满独创风格的酱料或顶饰馅料等
变化多端的披萨在此大集合。
当然，要在刚出炉热腾腾时细细品味。

意大利风的披萨

有酥脆的米兰风，也有软Q的拿玻里风。无论哪种饼皮，都能与新鲜酱料和顶饰食材成为最佳拍挡。

PIZZA

MARGHERITA

马格丽特

番茄酱料和摩捷雷拉乳酪、罗勒的简单组合，是最普遍的意大利风披萨口味。

面皮上涂抹番茄酱料，撒上摩捷雷拉乳酪，淋橄榄油烘烤。因材料单纯，所以出炉后的饼皮香气和酱料酸味，都能明确感受到。至于番茄酱料是将罐头中的全粒番茄压挤过滤，再和罐头里的番茄汁混合做成浓缩果汁。

● Cafe Rigetto

材料/直径30cm 1片份

面皮…………… 直径30cm 1片份
番茄酱料…………… 70g
摩捷雷拉乳酪…………… 70g
特级初榨橄榄油…………… 30ml
食盐…………… 适量
罗勒…………… 适量
黑胡椒…………… 适量

做法

- 1 面皮表面涂抹番茄酱料，撒摩捷雷拉乳酪，再加食盐、特级初榨橄榄油。
- 2 放入预热到高温的烤箱，烤到乳酪熔化为止。
- 3 拿出，撒入罗勒、黑胡椒。



热那亚

使用含多量罗勒的热那亚酱的简易披萨。以清爽风味为最佳魅力。

不使用番茄酱料，而是以热那亚酱为基调。酱料从中心往外画圈般扩大，均匀涂抹。由于顶饰食材只有罗勒叶而已，所以使用较多的食盐、胡椒和特级初榨橄榄油来提味。 ●童人梦农场



材料/直径28cm 1片份

面皮…… 直径28cm 1片份

酱料

罗勒泥…… 12g
大蒜油…… 37g
帕马乳酪…… 5g
食盐、胡椒…… 各少许
食盐、胡椒…… 各适量
罗勒叶…… 适量
特级初榨橄榄油…… 适量

做法

- 1 把罗勒泥、大蒜油、帕马乳酪、食盐、胡椒混合在一起，制作热那亚酱。
- 2 面皮边缘保留3cm，然后在表面涂抹1的酱料，再撒食盐、胡椒，放入预热到高温的烤箱烘烤。
- 3 烤熟后装饰罗勒叶，再淋上特级初榨橄榄油。

四种白乳酪

融合4种乳酪的绝妙香气，加上大蒜油风味，刚出炉时吃上一口，满嘴芳香。

材料/直径24cm 1片份

面皮…… 直径24cm 1片份
纯橄榄油…… 1小匙
蒜…… 半片
摩捷雷拉乳酪…… 15g
帕马乳酪…… 15g
格鲁耶尔乳酪…… 15g
哥冈卓拉乳酪…… 15g
意大利芹…… 适量
特级初榨橄榄油…… 适量

做法

- 1 面皮表面先涂抹纯橄榄油，再摆放切薄片的蒜。
- 2 把摩捷雷拉乳酪、帕马乳酪、格鲁耶尔乳酪和哥冈卓拉乳酪4种乳酪混合，然后撒在1上。
- 3 放入预热到高温的烤箱烤到乳酪熔化为止。
- 4 撒撕碎的意大利芹，淋上特级初榨橄榄油。

由于是在面皮上依序叠上大蒜油、混合的4种乳酪，所以夹在中间的大蒜油是以蒸烧方式完成。每咬一口披萨，都能切实感受到芳香的蒜味。至于乳酪的分量，可依喜好调节。 ●Sempre 麴町店



培根披萨

顶饰馅料相当简单，因此，更加凸显了培根的香味和饼皮的酥脆感。

使用搓揉到耳垂的软硬度，又经过低温发酵的面团。面团是用让边缘竖立的方式擀平。番茄酱料和蒜是靠摩捷雷拉乳酪的油脂加热，所以香气更浓。意式培根不加热，直到最后才摆放。

● PIZZERIA La locanda del pittore



材料/直径28cm 1片份

面皮…直径28cm 1片份 (150g)
番茄酱料…………… 3大匙
蒜 …………… 2片
摩捷雷拉乳酪…………… 适量
意式培根…………… 适量

做法

- 1 在面皮表面涂抹番茄酱料，摆放切薄片的蒜、摩捷雷拉乳酪。
- 2 放入预热到高温的烤箱，烤到乳酪熔化。
- 3 最后放入切成适当大小的意式培根。

POINT

为了品尝到意式培根的风味，要尽量切薄片，而且盖满面皮。



烟熏火腿

把不必加热的素材，以最新鲜的状态摆放在热腾腾的饼皮上，结果风味更加鲜美。

材料/直径30cm 1片份

面皮…………… 直径30cm 1片份
番茄酱料…………… 70g
食盐…………… 适量
新鲜火腿…………… 8片
芝麻菜…………… 适量
力可达乳酪…………… 适量
特级初榨橄榄油…………… 适量
黑胡椒…………… 适量

做法

- 1 在面皮表面涂抹番茄酱料，撒食盐烘焙。放入预热到高温的烤箱烘烤。
- 2 在1上撒芝麻菜、切片的新鲜火腿、力可达乳酪，然后加上特级初榨橄榄油、黑胡椒。

面皮上涂抹披萨酱料，撒食盐烘焙。其他的新鲜火腿、芝麻菜、力可达乳酪，在烤好后摆放上层。因不加热，更能品尝到顶饰食材的新鲜风味和口感。是以吃沙拉的感觉来赏味的披萨。

● Cafe Rigdetto





PIZZA

PESCATORA

渔夫披萨

添加多量的虾、乌贼、贝类，就是正统的渔夫风。乳酪少一些，活用鱼贝风味。

鱼贝类先焖煮过才摆放，故可避免素材的滋味丧失以及短时间烘烤变成半生不熟的窘境。乌贼和干贝先切成容易吃的大小才汆烫。另外为了充分品尝鱼贝的鲜味，乳酪要少放些。

● Sempre 菊町店

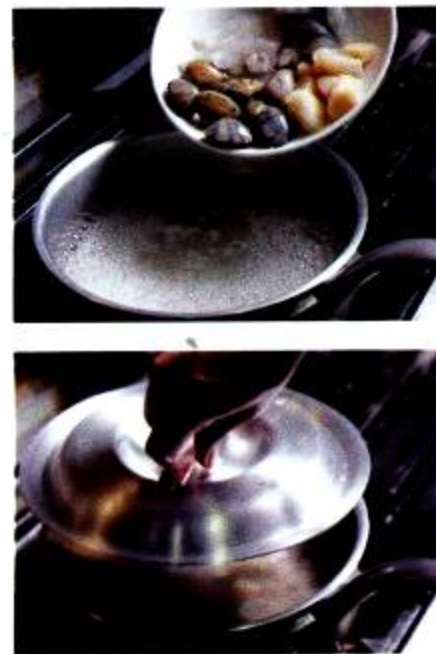
- 材料/直径24cm 1片份
- 面皮…………… 直径24cm 1片份
 - 纯橄榄油…………… 1小匙
 - 海瓜子…………… 8个
 - 干贝…………… 2个
 - 小长枪乌贼（身体）…… 1只
 - 番茄酱料…………… 25g
 - 摩捷雷拉乳酪…… 10~15g
 - 食盐…………… 少许
 - 切末的欧芹…………… 适量

做法

- 1 干贝切成4等份，乌贼切成圈片。
- 2 把1和其他的鱼贝类用加食盐（分量外）的滚水汆烫，沥干水分。
- 3 在面皮表面涂抹番茄酱料，接着摆放2的鱼贝类和摩捷雷拉乳酪丝，轻轻撒食盐。
- 4 放入预热到高温的烤箱，烤到乳酪熔化为止。烤成后撒上切末的欧芹。

POINT

鱼贝类先用加食盐的滚水汆烫，再加盖焖煮到熟透。



拿波里披萨

混合着鳀鱼的鲜味和咸味以及大蒜的香气、洋葱的甘甜，酝酿出绝品的美好滋味。

为了不破坏蒜和洋葱特有的香气和味道，在即将放入面皮之前才切。由于混合咸味强的鳀鱼，所以不撒食盐也OK。至于德国酸豆和香牛至，不仅能够强化香气，也有消除鳀鱼腥味的功效。●Sempre 翔町店



材料/直径24cm 1片份

- 面皮…… 直径24cm 1片份
- 盐渍鳀鱼 …………… 4片
- 蒜 …………… 1片
- 洋葱…………… 1/8个
- 德国酸豆…………… 10粒
- 番茄酱料…………… 25g
- 摩捷雷拉乳酪…………… 25g
- 香牛至（干燥）……… 适量

做法

- 1 盐渍鳀鱼切分两半，蒜和洋葱各切薄片。
- 2 面皮表面涂抹番茄酱料，撒入1和德国酸豆，然后摆放摩捷雷拉乳酪丝。
- 3 放入预热到高温的烤箱烤到乳酪熔化为止。最后撒上香牛至。

烟熏鲑鱼披萨

烟熏鲑鱼的气味和熔化的奶油非常对味，而且还加上好搭档罗勒、德国酸豆。

材料/直径24cm 1片份

- 面皮…… 直径24cm 1片份
- 帕美森乳酪…………… 10g
- 罗勒…………… 3片
- 摩捷雷拉乳酪…………… 90g
- 烟熏鲑鱼…………… 75g
- 德国酸豆…………… 5g
- 特级初榨橄榄油……… 适量

做法

- 1 在面皮表面均匀撒上帕美森乳酪、撕碎的罗勒和摩捷雷拉乳酪。
- 2 接着撒上切成适当大小的烟熏鲑鱼、德国酸豆，淋入特级初榨橄榄油。
- 3 放入预热到高温的烤箱，烤到乳酪熔化为止。

擀面皮时，要制作如堤防般的竖立边缘。如此可以防止摆放多量配料时的溢出，使配料能安全地在面皮上烤成。完成时，竖立的边缘会更加垄高。而且要一边观察烤箱内的状况，一边旋转面皮，才能够均匀烤熟。

●Moomin Bakery & Cafe



总汇披萨

香醇的番茄酱料烘托出鱼贝、肉类、蔬菜等食材的美味。最后再加上罗勒添香气。

盛放多量虾、萨拉米香肠、青椒的顶饰馅料显得相当豪华。配色也极为漂亮，是令人食欲大增的一道料理。而且故意不调味，只是撒入大量的高达乳酪。

●银座意大利亭

材料/1片份

面皮	1人份
披萨酱	适量
罐头番茄酱料	适量
洋葱	适量
萨拉米香肠	适量
青椒	适量
虾	适量
香牛至	少许
高达乳酪	适量
罗勒（干燥）	少量

做法

- 1 披萨酱和番茄酱料等量混合。
- 2 面皮涂抹1的酱料，撒上切薄片的洋葱和萨拉米香肠。再摆放切丝的青椒和虾。
- 3 在2上撒入高达乳酪，放入预热到高温的烤箱，烤到乳酪熔化为止。
- 4 烤成后点缀罗勒。

*披萨酱是用番茄浓缩汁、罐头全粒番茄、水和大蒜油混合熬煮而成的酱料。

POINT

面皮擀平后，放入派盘再烘烤。但要戳洞以免面皮膨胀垒高。而戳洞还有防范素材水分丧失的气孔作用。



奥多兰那

炒过的7样蔬菜加上朝鲜蓟，形成具有美丽配色的顶饰。也是营养价值高的披萨。

顾及顶饰的美观，蔬菜要切成相同大小的细块状。由于拌炒时蔬菜会释出汁液，所以自然形成炒煮状态。但为了避免面皮吸收到水分，蔬菜必须炒到水分完全蒸发掉为止。

●童人梦农场



材料/直径28cm 1片份

面皮·····	直径28cm 1片份
蒜·····	适量
洋葱·····	适量
甜椒(红、黄、绿)·····	各适量
夏南瓜·····	适量
德国酸豆·····	适量
番茄·····	适量
朝鲜蓟·····	适量
纯橄榄油·····	适量
食盐、胡椒·····	各适量
罐头番茄酱料·····	40g
摩捷雷拉乳酪·····	100g

做法

- 1 平底锅里放入纯橄榄油炒切末的蒜和洋葱，接着加入甜椒、夏南瓜拌炒，用食盐、胡椒调味。
- 2 加入德国酸豆，炒到水分收干后，再加入番茄。
- 3 面皮上涂抹番茄酱料，放入2的蔬菜以及切成适当大小的朝鲜蓟。最后摆放切薄片的摩捷雷拉乳酪。
- 4 放入预热到高温的烤箱，烤到乳酪熔化为止。

四色拼盘

热闹的顶饰十分有趣。顶饰食材避免重叠，让切分后的每一块都能尝到不同馅料的风味。

材料/直径28cm 1片份

面皮·····	直径28cm 1片份
罐头番茄酱料·····	40g
煮鸡蛋·····	适量
朝鲜蓟·····	适量
虾·····	适量
新鲜火腿·····	适量
蘑菇·····	适量
摩捷雷拉乳酪·····	100g

做法

- 1 面皮边缘保留3cm，其余表面涂抹番茄酱料。
- 2 面皮以1/4为间隔，避免彼此重叠下，分别摆放切圆片的煮鸡蛋、切成适当大小的朝鲜蓟、虾。剩余的1/4先留空，烤成后再摆放新鲜火腿。
- 3 馅料上面再加切薄片的蘑菇和摩捷雷拉乳酪，放入预热到高温的烤箱，烤到乳酪熔化为止。
- 4 在留空的部分，摆放切成适当大小的新鲜火腿。

想象把面皮划分为四等份，其中三等份分别摆放加热过的虾、煮鸡蛋、朝鲜蓟。剩下的一等份则等烤成后再摆放新鲜火腿。由于馅料并没混合一起，所以可选择喜欢的部位食用。当然也可发挥创意应用其他馅料。 ●童人梦农场



古典风味披萨

在菠菜和酥脆的培根中裹着半熟状的煮鸡蛋和熔化的摩捷雷拉乳酪，构成绝妙美味。

直接加入的新鲜菠菜，出炉时拥有极佳的口感。由于馅料很多，故为了避免食材溢出，面皮要放在派盘上再烤。等到乳酪融化，和馅料融成一体后，从派盘中取出，再继续稍微烘烤一下，让派饼呈现酥脆状态。

● Sempre 麴町店

材料/直径24cm 1片份

面皮…………… 直径24cm 1片份
罐头番茄酱料……………25g
菠菜…………… 1/3束
洋葱…………… 1/8个
培根……………30g
鸡蛋…………… 1个
摩捷雷拉乳酪……………25g
食盐…………… 少许

做法

- 1 在放入派盘的面皮表面涂抹番茄酱料，摆放新鲜菠菜，中央打个生鸡蛋。
- 2 撒入切薄片的洋葱、切丝的培根，然后摆放摩捷雷拉乳酪丝，轻轻撒食盐。
- 3 放入预热到高温的烤箱，烤到乳酪融化、鸡蛋呈现半熟状为止。从派盘取出，继续烘烤1分钟。

POINT

新鲜菠菜有防止生鸡蛋流出的堤防作用，所以要稍微垫高摆放。



迷迭香薄饼

淋上橄榄油，利用乳酪或火腿当夹料，是能提供多样吃法的披萨原型。

佩佩罗索的面皮做法

材料/6人份

干酵母…………… 4g
高筋面粉…………… 250g
食盐…………… 4g
特级初榨橄榄油………适量
高筋面粉 适量（手粉用）

做法

- 1 干酵母加20ml的温水，放在约30℃的场所，直到表面产生气泡为止。
- 2 过筛的高筋面粉放容器中，加130ml的水、食盐、特级初榨橄榄油和酵母液，迅速混合。
- 3 整体聚成一团后，移到作业台，中途边撒手粉（高筋面粉）边搓揉到不粘手的程度（时间约15分钟）。
- 4 把面团分4等份，放入加盖容器再放入冷藏室静置一晚，膨胀约2倍大。

意大利人常当面包或休闲点心吃的大众口味。这里是添加迷迭香烤成的薄片状。若要夹馅料则放后对折吃。另外，也可烤成厚片状，横向切开夹入各种馅料来吃。

● 佩佩罗索

材料/直径23cm 1片份

面皮……………60g
迷迭香（干燥）…………… 适量
洋葱…………… 1/2个
特级初榨橄榄油…………… 适量
香草盐…………… 适量
细砂糖…………… 适量

做法

- 1 完成的面团边撒手粉（高筋面粉）边用擀面杖擀平。
- 2 撒迷迭香，用擀面杖擀成厚度约3cm。
- 3 把2放入铺烤箱纸的派盘中。再放切片的洋葱，淋上特级初榨橄榄油，放入预热到250℃的烤箱烤约分钟。
- 4 烤好后，再淋上特级初榨橄榄油，喜欢的话可加食盐或香草盐来增加风味。
- 5 最后撒细砂糖提味。放凉到常温。

POINT

面团放冷藏室静置一晚，使其膨胀成2倍大的状态，即算成形。



美国风的披萨

像富有弹性的厚片面包风格，可夹入多量的馅料

PIZZA

NICOLA'S CLASSICA

尼可拉斯的招牌披萨

老铺创业时的风味，现在依旧保持。使用多量的蔬菜、火腿制作，也是量感十足的披萨。

面皮是配合派盘的大小成形，直接在派盘中发酵的。添加酵母后的面皮，虽然会变得有些厚，但烤成后的饼皮却又香又好吃。摆放在配料上的高达乳酪咸味强，故必须减少其他盐分。

●NICOLA'S PIZZA HOUSE
六本木店

材料/直径30cm 1片份

面皮…………… 直径23cm 1片份
罐头番茄酱料…………… 适量
洋葱…………… 35g
蘑菇…………… 25g
青椒…………… 15g
萨拉米香肠…………… 6片
火腿…………… 15g
高达乳酪…………… 140g

做法

- 1 擀成圆形的面皮放入派盘，在室温下发酵约3小时。
- 2 面皮膨胀并带有黄色之后，用手掌轻轻压挤排气。
- 3 面皮上涂抹番茄酱料，撒切薄片的萨拉米香肠、洋葱、青椒，以及切成适当大小的火腿、蘑菇。从顶上再摆放切丝的高达乳酪。
- 4 放入预热到340℃的烤箱，大约烤30分钟。

POINT

萨拉米香肠、火腿、蔬菜的顶饰馅料可自由配置。但为避免馅料掉落，在摆放乳酪之后请全面轻轻压挤。



披萨饺

面皮包馅料的“有馅披萨”。采用黏性强，不易破损的美国风面皮才不会失败。

披萨是装在派盘中所烤成的。利用面皮成形的圆形，在面皮的半份上摆放馅料，再用剩余的半份加以覆盖，即能轻松做成漂亮的半月形披萨饺。但是摆放馅料的面皮部分，别忘记事先要用叉子戳洞，来作为蒸发水分用的气孔。

●童人梦农场

材料/直径28cm 1片份

面皮…… 直径28cm 1片份
番茄酱料……40g和少许
披萨用乳酪…… 适量
打散的鸡蛋汁… 1大匙和少量
罗勒…… 少许

做法

- 1 在派盘的半份上铺厨房纸巾，放入面皮。然后在准备摆放顶饰馅料的半份面皮上用叉子戳洞。
- 2 在戳洞的面皮上涂抹40g的番茄酱料，撒披萨用乳酪。中央制作凹洞，倒入1大匙鸡蛋汁。

- 3 在剩余的另半份面皮边缘涂抹少许鸡蛋汁，然后对折覆盖在顶饰馅料上。把面皮边缘向内侧折入压挤，迅速制作皱褶。
- 4 放入预热到300℃的烤箱，烤5~6分钟。烤后装饰少许番茄酱料和罗勒。



水果披萨

在面皮上摆放水果和甜味酱料，马上变身为甜点。水果要选择加热后依旧美味的种类。

材料/直径28cm 1片份

面皮…… 直径28cm 1片份
沙巴翁酱

全蛋…… 1枚
鲜奶油…… 100ml
砂糖…… 40g
洋梨利口酒…… 少许
草莓…… 适量
香蕉…… 适量
苹果…… 适量
高达乳酪…… 40g
薄荷…… 少许

做法

- 1 制作沙巴翁酱。将打散的全蛋、鲜奶油、砂糖和洋梨利口酒一起混合。
- 2 把面皮放入派盘，接着摆放切成适当大小的香蕉、苹果、草莓。然后边撕碎高达乳

酪，边均匀撒在水果顶上。

- 3 把沙巴翁酱以平淹程度加到2中。
- 4 放入预热到250℃的烤箱，烤5~6分钟。烤成后装饰薄荷。

由于最后要加的沙巴翁酱容易溢出，所以面皮边缘要沿着派盘竖立后再摆放顶饰馅料。乳酪建议采用较爽口的高达乳酪。均匀撒上乳酪，充分衬托出水果的甘甜。

●童人梦农场



意大利面与披萨的食材基础知识

有无数种变化的意大利面和披萨，
其所能使用的食材，
若说可用尽全意大利的食材，
其实也言不为过。但这里只局限基础食材来作介绍。

面粉

法律规定“要使用杜兰小麦制作被称为semolina的粗粒面粉”

意大利面和披萨主要材料是面粉，但干燥的意大利面是用杜兰小麦制造的。在意大利，对意大利面的品质非常注重，设有严厉的法律规范。法律第一条就是“要使用100%纯正的杜兰小麦”。

现在全世界生产的小麦，90%是属于面包用小麦（普通的小麦）。杜兰小麦仅占5%，所以说杜兰小麦是专为意大利面生产的也言不为过。杜兰是英语发音，意大利语读法是duro（硬）。所以所杜兰小麦其实就是指硬质小麦。

这种杜兰小麦依据研磨方式大致分为粗粒粉和细粒粉。粗粒粉是从英语衍生出来的，具有“粗磨”的意思，是呈现金黄色的粗粒粉状。而细粒粉是混合了比粗粒更细的粉而成。

法律第二条是“杜兰小麦要研磨成粗粒粉”。由于杜兰小麦的蛋白质含量比普通的小麦多，筋度也较强，所以能品尝到意大利面独特的嚼劲。粗粒粉又分为semoule和semoieto两类。从粗粒粉中去除不纯物的粗磨粉称为“semoule”；而再经过过筛，进一步去除不纯物后的则称为semoieto。意大利面中也有以高品质的semoieto为原料来制作的。

意大利的优质杜兰小麦多半产自中部到南部。

研磨成粗粒的面粉加温水搓

揉，再经过制面机从细细的挤花嘴里出来所做成的面条是在不含气泡的压缩下完成的。而且这种不加食盐的作法，和乌龙面或素面等干燥面的做法大不相同。

干燥面是采用从水分多的状态慢慢收干的传统制法，淀粉会变成糊状，形成表面有透明感的意大利面。

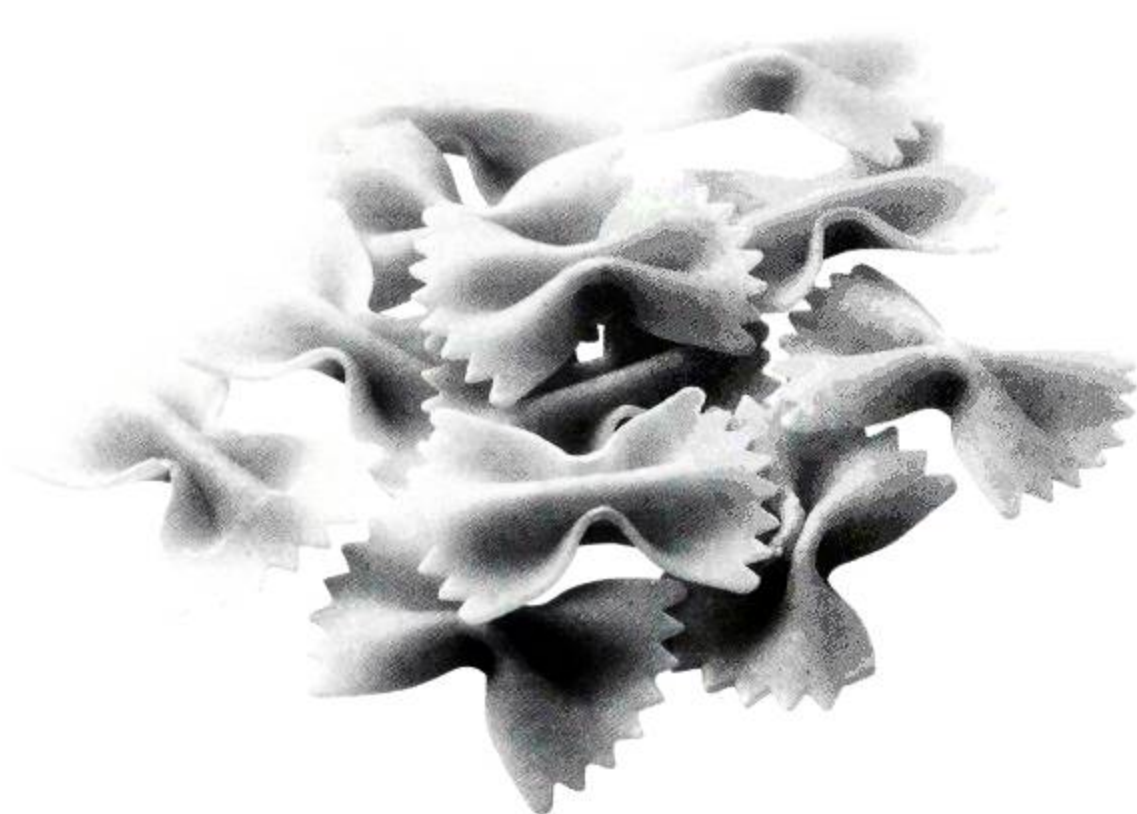
手打意大利面用高筋面粉和低筋面粉混合而成

另外，自制的手打意大利面或披萨是用一般面包用小麦。只要用等量的高筋面粉和低筋面粉，加入鸡蛋、食盐、橄榄油混合搓揉即可。高筋麦粉和低筋面

粉的不同在于前者的麦麸含量较低，硬质筋度强。而后者因为麦麸较多，所以软质筋度弱。将两者混合来使用，只是搓揉，面团就会柔软而充满粉香味，口感也很温和。

在意大利，南方人较喜欢吃干燥的意大利面，北方人较喜欢吃手打意大利面。总之干燥的意大利面筋度较强，而手打意大利面的口感较软，到底哪一种好吃，就看个人的喜好了。

披萨是用高筋面粉和低筋面粉加酵母来制作面团。披萨的饼皮，据说当地拿玻里的较厚，越往米兰、翡冷翠等北部就越薄，不过其差异还不至于大到令人瞠目结舌的程度。



橄榄油

橄榄油是天然果汁

意大利有句谚语：“番茄和意大利面是夫妻其媒人就是橄榄油。”可见橄榄油是意大利面不可或缺的。

用太阳和大地所恩赐的橄榄果实榨成的橄榄油，与其称之为“油”，不如称为100%的天然果汁，所以被当地人尊称为“植物油的女王”。全世界的橄榄有90%是栽培在地中海沿岸。其中意大利堪称数一数二的橄榄油生产国。几乎整个意大利都有生产。

提及到油，所联想到的可能是炒或油炸用的油，而意大利的橄榄油是可用来当调味料直接使用的，或者用来油渍香草、制作酱料或调味酱等，用途很广。

意大利生产的橄榄油细分几个等级，日本出售的只有纯橄榄油和特级初榨橄榄油两种，是遵照日本的基准进口的。

特级初榨橄榄油是从橄榄果实第一次所榨取的，再去除不纯物而得到的处女油。特级初榨橄榄油颜色接近绿色，它保留了强烈的橄榄香气和风味。通常是在完成后才淋入，用来增加其风味或是用在调味酱上。其实生吃也可以。

另一种纯橄榄油，颜色是黄色的，气味不强烈，所以不会影响其他食材的味道。适合用来炒或是加热用。

能够发挥各自的特征去使用，当然是最好，但是当在区分两者用法而感到困难时，则选用特级初榨橄榄油一种即可。在意大利提及橄榄油，就是指特级初榨橄榄油，超市几乎都只出售这款橄榄油。只是使用橄榄油炸食物时，会因为沥干油分困难而有油腻感，所以如果想炸得酥脆，还是使用色拉油较为适合。

意大利生产的特级初榨橄榄油风味会依产地而异



橄榄油的保存法

意大利生产的特级初榨橄榄油，因产地不同而有不同的芳香和气味，同时还会受到全年气候的影响。因此，沿海栽培的橄榄榨出的橄榄油，和海鲜的搭配性特别好。山里的橄榄油适合搭配肉类或野味等山间产物。而注重各地方口味，执著用当地食材也是当地人的烹调特点。

一般而言北方产的橄榄油风味清爽，越往南风味越强，香气越清香。

要在日本试尝意大利各产地的特级初榨橄榄油是很困难的。虽然日本的市面上能见到的种类已比过去多，但还是比不上意大利多。选购时选择价格较高、油色较深绿的不易失败。

橄榄油是天然果汁，会快速氧化或劣化。好不容易找到自己喜欢的特级初榨橄榄油，使用时却感觉味道不对。因此保存方法很重要。

正确保存方法有3个重点。要避免温度变化、避免照到日光和避免接触空气。要置放在温度15℃以下的干燥通风处。因为橄榄油在8℃以下会产生凝固而出现白浊，所以不能保存在冷藏室中。不过，白浊现象并不会影响品质，在恢复常温后即变回透明状态。

保存场所要在阳光照射不到且尽可能阴暗处。若照到阳光就会逐渐氧化，而丧失原有风味。所以避免接触空气的理由，也是为了防范氧化。其实和其他油脂一样，如果氧化严重就会产生刺舌的口味和讨厌的气味。

橄榄油从8千年前就存在

在意大利波隆那郊外发现100万年前的橄榄化石后，才知道在其之前，橄榄树就存在了。

栽培起源尚未解明，推测是7千至8千年前，从西亚到美索不达米亚、埃及、腓尼基、希腊地区，之后又广及意大利、伊比利亚半岛、地中海一带。

把橄榄果实拿来食用的同

时，也当做点亮油灯的燃料以及药用、美容用。据说古代埃及把橄榄油视为圣油，并因此祭神。而且，除了橄榄的果实，其树皮也充当消除疲劳的沐浴剂，叶片煎茶更有降血压的功效，咀嚼叶片也有抑制腹痛的作用。

地中海附近的居民，把橄榄树视为有重要功能的珍贵树木。因此，古代罗马帝国的皇帝，给予栽培橄榄树的市民免除兵役的优惠。即使只栽培数公顷橄榄树的市民也一样。可见当时橄榄树是多么地贵重。

罗马帝国虽积极推行栽培橄榄树，可还是供不应求，必须仰赖其他地区进口，因此兴起橄榄的贸易。

14世纪威尼斯公布了橄榄油管理规则，到16世纪为了迅速运送橄榄油，建设连接拿玻里和阿布利亚的道路。

在第二次世界大战结束后，因科学家大力宣导橄榄油的效能，更加引起人们对橄榄油药效的高度关心。

橄榄油对美容和健康都有益

自古就知道橄榄油对美容、健康都有益处。多半植物油如菜子油、大豆油、玉米油、花生油、葵花油、芝麻油，是从种子榨取的。但橄榄油是从果肉中提取的，含高达70%~80%的油酸（一价不饱和脂肪酸），所以比其他植物油的亚油酸还多。比起亚油酸含量高的油，在生油状态感觉较沉重。加热时，亚油酸多的油会变得较油腻，而油酸多的油则较爽口。

油酸有降低血液中坏胆固醇、防癌和预防动脉硬化的效果。也含有维生素A、多酚、叶绿素等抗氧化物质（减缓腐败）。活用橄榄油的优越特性，持续摄取对于心脏病、高血压、糖尿病、胆结石、骨质疏松症有疗效。对伤口治疗、便秘、美肌也有功效。



真正的帕马乳酪是“美味之素”

一提及意大利面的乳酪，多半人都会在脑海中浮现出装在绿色筒状容器里的帕美森乳酪，那是MADE IN AMERICA的仿效品。其实在意大利料理中使用的正宗乳酪是在帕马、雷佐—耶米利亚、摩得那、曼托瓦、波隆那等地区生产的，被称为硬质乳酪。当地人都把乳酪经过研磨使用，无论是意大利面或料理，风味都能提升。故在意大利被尊称为“乳酪之王”。

为此，原料和制法都需要通过严格规定才能冠上这个尊称。例如，把黄昏挤出的牛奶和隔晨的牛奶混合，一天制作一次，也是规定之一。成熟期需要2~4年，表皮变成麦芽糖色的18个月后才最佳赏味期。因为在等待期间，不可贩售乳酪，所以听说在意大利，生产农家可以使用这种乳酪当做抵押品借钱。

乳酪经过研磨，除了可撒在意大利面上，也可混合面包粉，淋在鱼贝类、肉类上烘烤，或撒在完成的料理上，也可削成薄片摆放在沙拉或意式生牛肉上，或加在酱料中等，用途广泛又几乎能和任何食物搭配。由于帕马乳酪兼备浓郁、香醇和咸味，所以堪称天然美味之素。

帕马乳酪的兄弟

由于帕马乳酪的价格较为昂贵，有些厨师会用格拉纳帕达诺乳酪代替。而这也是意大利人常用的硬质乳酪，算是帕马乳酪的兄弟。只是后者的熟成期间较短，仅需要1~2年，因此风味较为清淡，不过也受到不少的厨师喜好。

此外，还有些厨师偏好山羊奶制作的佩库利诺乳酪。同属硬质乳酪，常磨成粉状当做补充咸味和美味的调味料使用。比起帕



意大利料理不可或缺的乳酪类。从左图起依序是摩捷雷拉乳酪、帕马乳酪，最前面的是哥冈卓拉乳酪。

马乳酪，虽然气味较强烈，但后者风味较利落，完成的料理较爽口。在罗马生产的被称为佩库利诺—罗马，而在多斯卡尼生产的被称为佩库利诺—多斯卡尼。其中罗马型的咸味较强，使用多量要斟酌盐分。

无论使用哪种，原则上使用前都要先研磨。在食用前磨碎，能够清楚感受到风味的差异。如果一次研磨过多，请冷冻保存。

也可利用专用乳酪研磨器来研磨成粉末或削成薄片。没有的话，用磨萝卜泥的磨泥器来制作粉末，用削蔬菜皮的削皮器来制作薄片也可以。

和意大利面绝配的哥冈卓拉乳酪

其次常被使用在意大利面上的乳酪是哥冈卓拉乳酪。这是世界三大蓝纹乳酪之一。相较之下，其蓝霉的刺激味较少，咸味也较轻，像克林姆般柔软，还带有爽口甜味。意大利北方的伦巴德州哥冈卓拉村，是放牧在阿尔卑斯山的牛在冬季来临前下山休憩的地区，而这些已经吃过丰富牧草的牛所分泌的浓厚乳汁，正是哥冈卓拉乳酪美味的来源。

哥冈卓拉乳酪有两种类型。一般流通的是霉菌较少，口感较



好的“甜味”。另一种是传统的辛辣型“辣味”，有着刺激性的辣味和强烈气味，请各位自行尝试，选择自己所喜欢的口味吧！

或是在鲜奶油中溶解哥冈卓拉乳酪，或是撒在披萨上，用法非常多。

至于意大利方饺等包馅的意大利面常用的力可达乳酪，原料是牛奶或羊奶，通过煮沸乳清（制作乳酪的上澄液），捞出热凝固的蛋白质制作而成。乳脂肪含量低，但赏味期间非常短，所以以选择制造时间较近的为宜。

披萨常用的摩捷雷拉乳酪

披萨顶饰用的乳酪通常是摩捷雷拉乳酪。这是意大利南部生产的圆形富弹性乳酪，以像豆腐般泡在水中的状态出售。原本是水牛乳制作，现在多半是牛乳制作，也有用两者混合的混合乳制作。水牛乳制作的被称为“mozzarella de buffale campagno”，价格较高，但口感佳、气味浓，可品尝到原始的美味。

摩捷雷是“撕开”的意思，就是将凝固的乳块捣碎加入热水搅拌，或是撕开放入冷水烹调。以带有轻微的酸味和牛奶的甜香味以及软Q的口感吸引人。加热后富有延展性，越新鲜风味越好，且会从切开的切面分泌出牛奶。尤其水牛乳制品更要选择鲜度良好的。

在日本出售的披萨用的黄色乳酪，在意大利当地几乎不使用，而是用摩捷雷拉乳酪。

使用前，把摩捷雷拉乳酪放滤盆一晚，使其充分去除多余水分。再利用乳酪研磨器或绞肉器研磨成小块状。如果没有专用器具可用菜刀切成细块。



意大利乳酪的使用法

意大利的著名乳酪就多达150多种。在日本，乳酪可以直接切片来吃，或夹在面包中食用。然而乳酪在意大利料理上，多是混合在酱料或加在馅料中，透过加热而改变形态来食用。以新鲜状态直接食用

的情形非常少见。

混合好几种乳酪的使用法也是另一个特征。多种乳酪经过融合，更能创作出复杂可口的乳酪风味。所以冷藏室里还有一些剩余的乳酪时，或是食品卖场正在廉价出售乳酪时，请多加利用，活用意大利风格的多彩乳酪来制

作料理吧！

意大利的乳酪多半是天然乳酪，亦即新鲜乳酪。因此赏味期间相当短，尤其是切片的乳酪，风味容易从切口丧失，所以购买时必须确认包装上所标示的赏味期限。而且不要选购表面干燥，或者有渗出水分的种类。

香草料与香辛料

香草料和香辛料是不同的东西

香草料对于重视香气的意大利料理来说是不可或缺的食材。自从意大利料理开始风靡后，新鲜香草获得超市、卖场的确保，阳台栽培香草的家庭增多，顿时成为大家熟悉的食材。

但是使用方法就没那么普及了。最常听说的是不知如何斟酌分量。其实适量的掌握，除了反复的尝试外别无他法。至于对香气的喜好，则因人而异，所以即使遵照配方使用也有人会感觉太强。不过一旦失败也别放弃，反复几次即能依自己的喜好加减。

干燥的香草料曾被以香辛料出售，但多半厨师却说新鲜的香草料和干燥的香辛料是完全不同的。新

鲜的香草料，不仅能为料理、酱料增添香气，也可直接成为素材之一，在油炸物中、撒在料理上或混在沙拉中，感觉像香味蔬菜一般。

新鲜香草料和干燥香辛料的差异，一般而言，干燥香辛料的香气比较强烈，所以避免过量使用。

最常用的香草料——罗勒

意大利面最常使用的香草料首推罗勒。别称九层塔，它除了具备伞形花科特殊的清爽以外，另外也含有甘甜芳香的味道。如果直接加在沙拉中食用十分美味，所以意大利的主妇们没有不栽培罗勒的，可说是意大利料理上的象征性香草料。

罗勒和番茄相当契合，为番

茄酱汁带来奥妙的气味。同时，罗勒泥也是热那亚的名产之一，据说一旦吃过罗勒泥拌意大利面，会赞不绝口欲罢不能。

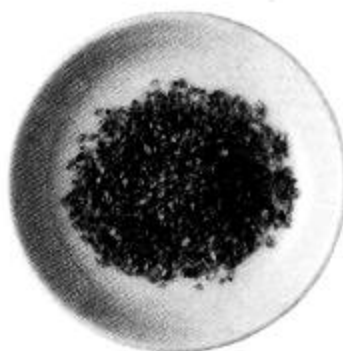
罗勒有强烈的涩味，被潮湿物包住时容易变黑，故不马上使用时要放入纸盒，覆盖拧到全干的湿布巾，保存在冷藏室中。

主要的三大香草料

所谓意大利主要的三大香草料，是迷迭香、鼠尾草和百里香。这些香草料和肉类、鱼类都十分对味，而且无论是烧烤还是炖煮，只要放些锅里就会有添增香气及风味的作用。



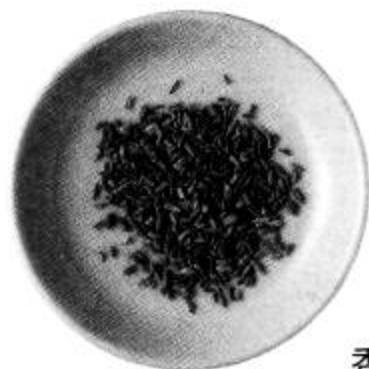
鼠尾草



小茴香 (干燥)



薄荷



香牛至



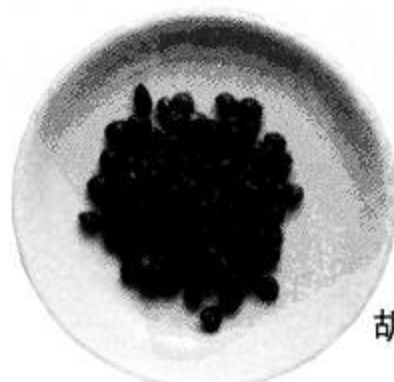
小茴香 (新鲜)



肉豆蔻



罗勒



胡椒

香草料与香辛料

迷迭香虽然有青草的独特甘甜香，但是和肉类、鱼类混合时，却能够突显其气味。可以整枝加入烹煮，或者放入预备烹煮料理的油中，让芳香转移到油里面，但是容易烧焦，要及时捞出。

鼠尾草具有浓郁的香气和微苦味。香肠sausage的sage，就是鼠尾草的英文名称。可见和猪肉为最佳搭档。鼠尾草也拥有可消除肉类的腥味和帮助消化的功效。据说其个性的香气，能够化解脂肪的油腻感。也非常适合用来搭配奶油，因此奶油中含有鼠尾草气味的奶油酱大有名气。

百里香则是具有淡淡甜味和清爽香气的香草料。因为和蒜、番茄、橄榄油搭配都很对味，所以常常会被频繁地使用。尤其时常混合在小羊肉、鱼香草烧、烤马铃薯等料理上。另外，也常常以香草束用在炖煮肉类料理上。

视觉上也能感受清爽

经常用于料理点缀，或当做盘饰的香草料，最具代表性的是意大利芹。主要特征是香气和口感都比一般的欧芹温和，散发一股清凉感的纤细香气。或是摘下叶片，或随意切碎使用。由于一般的欧芹口感较坚硬，香气也较强烈，所以不建议拿来取代意大利芹使用。

当做甜点顶饰，除了能添增清爽、纤细口味和香气外，还有丰富色彩的美化作用。所以，被赞美为“美食家的欧芹”，直接把叶片加入沙拉中也很好吃。

另外，薄荷也常当做甜点顶饰或水果沙拉重点装饰等增加色彩的香草料。同时也是被称为tripa（羊腹中加根甜菜、菠菜、香草料和羊血等炖煮的法国科西嘉岛料理）的炖煮料理中不可或缺的香草料。

香草料用不完时

买的香草料没用完，结果不知不觉在冷藏室干枯的情形，相信很多人经历过。此时，就当



干燥香辛料来保存即可。之后活用在意大利面、沙拉、烧煮鱼和肉类中，或者涂抹在面包上等。

虽然香草料只用一种即有作用，但为使香气能具备相乘效果，可几种一起使用，综合各类香气撷取更佳气味。做法很简单，把水煮沸，将香草料一枝枝放入汆烫2~3秒，用纸巾擦干水分。再放入特级初榨橄榄油中油渍。如果先用滚水把香草料消毒过，可防止橄榄油发酵。在常温可保存1周左右。

为披萨添香气

提及披萨，最常用的香草料就是香牛至。这是地中海地区自古就十分普及使用的香草料，更是意大利料理所不可或缺的香辛料。香牛至的特征是它具有樟脑般的芳香和微苦味。另外还有一种香气类似香牛至，且在分类上也是近亲的香草，被称为牛至。日本人把香牛至和牛至都称为“花薄荷”。

香牛至有增进食欲、促进消化的作用，且会散发类似薄荷的呛鼻味和刺激性辣味。

全草以干燥处理，或以新鲜

状态直接使用在料理上。和香牛至最对味的食材是番茄，所以常使用在番茄酱料、肉酱中。同时也是披萨不可或缺的重要食材之一。在意大利香牛至被视为披萨酱料的生命。

香辛料之王

众多的香辛料中，最普遍的除了“胡椒”别无其他。无论是材料的事前准备阶段、为料理的材料调味的阶段，或品尝料理时想调节自己口味的阶段，胡椒能够在同一道料理中重复使用三次，由于使用范围极为广泛，所以别称“香辛料之王”。

胡椒的使用方法大家都知道，除了能使用在肉料理、鱼料理、菜料理、汤料理中以外，也是咖喱粉、酱汁、番茄酱等调味料的主要原料之一。其他如火腿、香肠、汉堡、中华料理等食品的调味，胡椒也是不可欠缺的香辛料。胡椒有原粒、粗磨、粉末、加食盐等种类。如果可以，还是在使用前研磨最地道。尤其是在煮好的carbonnade（美国南方的炖煮料理）上添加的黑胡椒，请用粗磨研磨器直接撒入。

意式新鲜火腿与意式培根

意式新鲜火腿的著名产地——帕马和圣-丹尼

大约十多年前，谈论到新鲜火腿时，许多人会说：“喔！和哈密瓜一起吃的那种吗？但自从日本的火腿厂商开始生产后，现在已普及到连街上的超市都有售。

不过，被公认为世界三大新鲜火腿之一，使用严选带皮腿肉经过长久熟成期所制成的意大利新鲜火腿，却别有一番风味。能一边端着红葡萄酒，一边品尝这种火腿，就能获得满足感。

在意大利，把加工的食用肉品总称为意大利新鲜火腿。日本自从1996年开放进口以来，除了餐厅引进外，也经由百货公司慢慢流通到各家庭。由于是高价食材，所以使用在派对或宴客料理的机会居多。

提及意大利新鲜火腿的名产地，众所皆知的是拜气候风土之赐的艾米利亚—罗马尼亚州的帕马地区。其实佛利屋利—维尼吉亚—朱利亚州的圣-丹尼地区也生产高品质的新鲜火腿。

帕马地区的新鲜火腿，制作起源回溯到久远的罗马时代，可说是非常传统的产物。也因此，帕马地区的知名度总是和prosciutto（意式新鲜火腿）相提并论。何况，prosciutto的产量中有六成是帕马生产的。

这是使用白猪的腿肉搓揉天然食盐，经过大约一年的盐渍、干燥完成的。不做烟熏加工，制作过程的大半属于干燥期，亦即大约有10个月的时间拜赐在帕马地区的干燥气候上。经过长期的干燥，去除多余的水分和油分，熟成为圆润可口的风味。为了拥

有保护原产地称号（D. O. P）的优质产品，生产过程需受逐一检查，尤其是盖上帕马侯爵印章的意式新鲜火腿更是符合严格检查基准的高优质产品。当然，价格也昂贵。

另一种是在圣-丹尼生产的prosciutto，虽然制作过程和帕马产的大致相同，但生产途中的去除水分步骤有压挤加工，所以形状比帕马产的扁平。由于圣-丹尼处于从阿尔卑斯山的雪岭和充满森林香氛的山麓吹下的爽朗大气，以及从亚德利亚海吹来的温柔潮湿海风交汇的地区，所以这里的prosciutto就在干燥和湿润空气的迅速交替下，酝酿出独特的风味。而且，除了产量比帕马产的少外，盐分较少也是其特征。

意式新鲜火腿是健康食品

意式新鲜火腿的口味除了因产地的不同、熟成时间的不同和猪的育法不同而有等级、味道、价格等区分。

帕马产的高级新鲜火腿，注重原始风味，以不加工直接当做前菜的简易食用法最理想。也有人通过烹调手法，创作各种配方。和意大利面、沙拉、各种主菜的食材组合，荣登豪华料理的行列。

活用新鲜火腿当做顶饰馅料的披萨，以俾斯麦披萨最著名。

意式新鲜火腿的脂肪和橄榄油，含丰富油酸。胆固醇含量和仔牛、鸡肉同低（100g中有76mg）。也含多游离氨基酸、矿物质、铁和钾，故称为健康食品。

prosciutto是英语发音，意大利语的发音是proh-shoo-toh。

意式培根是美化风味的“高汤精”

意式培根和意式新鲜火腿一样，都适合当做前菜品尝。虽然可以如同新鲜火腿一样切薄片直接来吃，但在烹调上，也是加重风味的重要“高汤精”角色。尤其是制作奶油培根意大利面时不可或缺的咸味来源，可说是最传统的意大利风新鲜培根。

意式培根原本是用猪的五花肉制作，但使用在意大利料理上转变成盐渍猪五花肉制作的培根，也称为意式培根。

在五花猪肉中加入硝石以及2亿3千万年前德国产的岩盐一起细心搓揉，再添加胡椒调香，静置8~15日。然后摆放1个月以上，经过熟成和干燥才完成。熟成所需的时间，依据意式培根的种类、重量而异。

由盐气、盐渍把水分排除，并浓缩肉的美味、猪的脂肪和肉的熟成香等精华，犹如“高汤精”一般。

意式培根在意大利各地皆有生产，有些地方为了加重香气和味道，除了加食盐外，也会添加丁香、烤过的黑胡椒、肉豆蔻、肉桂、圆柏等各种香辛料，提供各式各样的口味。像意大利中部制作的培根，就添加蒜或小茴香子来增加香气。

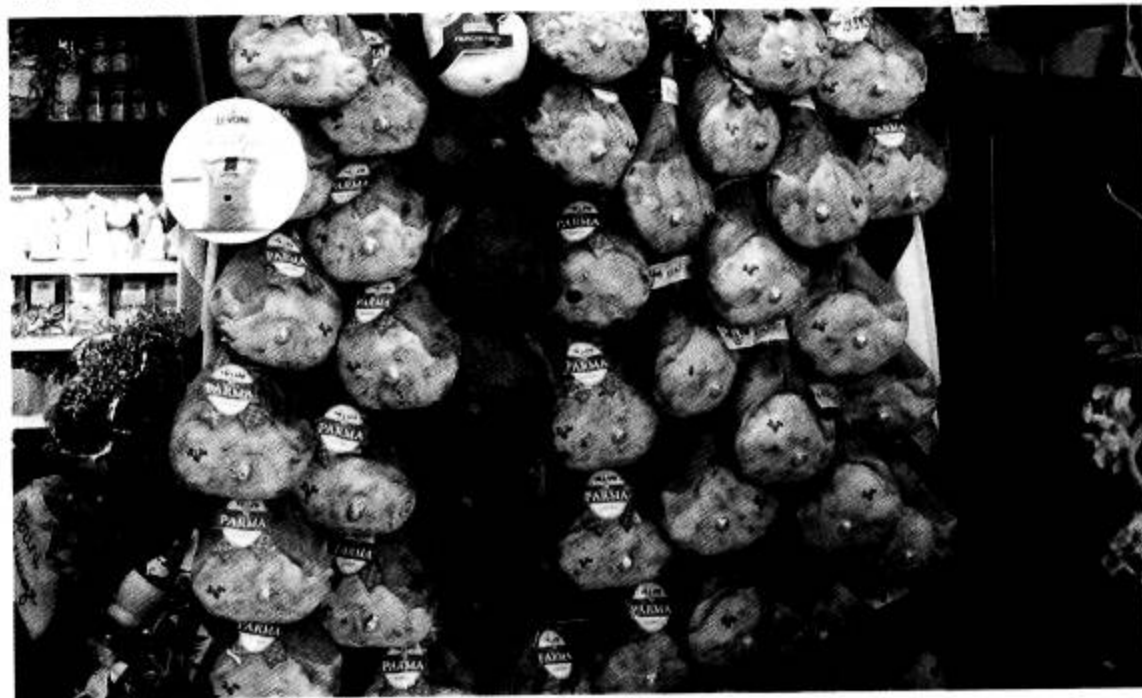
带有甜味，以呈现白色、粉红色为特征的意式培根（瘦肉多的意式培根就较接近红色）是拥有绝妙香气的。

虽然意式培根有许多的变化型，但最传统的意式培根是圆球形的。也有扁平状的培根，不过多半是烟熏制品，其特征是比新鲜培根略酸。

用小火熔化肉的油脂后才使用

意式培根的使用法是切小块，用少量的橄榄油开小火慢炒来熔化肉的油脂，直到肉的表面变酥脆就美味十足了。由于其油脂的咸味和美味，有加重料理风味的作用，所以熔出的油脂和盐分可留存，或是用来调制奶油培根意大利面的酱料或当做汤料理的高汤。只要使用意式培根的料理，风味必定更加浓郁奥妙。

另外，使用在米料理上，可





番茄

意大利料理和番茄的邂逅 大约在400年前

谈到意大利料理，脑海就浮现出番茄，番茄的发祥地在美洲大陆。哥伦布发现美洲大陆后才把番茄带入欧洲。不过，像番茄或马铃薯这样的“新世界”珍奇植物，传到欧洲并没有立即登上餐桌，反而有一段时间是在贵族间栽培来做观赏用。

16世纪，意大利出现饥荒，大家才把过去认为有毒而不敢吃的番茄拿来食用。起初，番茄是油炸来吃。

根据考察，意大利南方懂得把番茄做成酱料，拌裹意大利面衍成料理大约是在17世纪。直到17世纪中后期，使用番茄的意大利面料理才从意大利普及到全世界。然后在18世纪末期，意大利诞生了多彩多姿的番茄料理。其中意大利面和炖煮番茄肉酱更是家喻户晓的。

自从把番茄应用在料理中以后，意大利料理，尤其是意大利面也飞跃似地蓬勃发展至今日的盛况。目前以番茄为基底的酱料非常之多，俨然变成没有番茄，就无法存在意大利面或披萨的局面。

这种“新世界”的新植物，虽然为意大利人餐桌上的必备食材，但从其起源到延续为意大利料理的历史来说，其实还算蛮新

的食材。

至于番茄传到日本是在18世纪初期。当时是以“唐柿”“赤茄”的名称进口，当做观赏用植物。直到明治中后期才开始食用，真正以生食普及则是迈入昭和时代的事了。

生食用和加工用

由于番茄在意大利料理上占有重要席位，所以消费量庞大，大约是日本的10倍。意大利的番茄和日本的番茄，无论品种、气味都不相同，料理的适用性也不同，所以并列比较起来并无意义。

意大利当地日常出售的番茄



甜味、酸味均衡的番茄
也适合制作酱料

把风味推到最高峰。用途相当广泛，例如应用在奶油培根意大利面和番茄培根意大利面上，或者当做面食、沙拉的顶饰，或者盛在大蒜吐司上制作意式烤面包等。

选购意式培根时，要选择切面层次漂亮，肥肉比瘦肉比率多的种类。因烹调之际，肥肉部分会熔出美味的油脂。购买整大块时，选择瘦肉和肥肉平均的为宜。

称为圣马茄诺番茄，形状细长，有强烈酸味，适合加热使用。

日本出售的番茄，最普遍的是“桃太郎”和“First”，适合制作沙拉等生食用。这类番茄生吃时非常美味，但若加热则会出水，而且缺乏个性酸味。

以生食为主流的日本番茄，借由品种改良，最近也增加如同罐头番茄酱料等可以炖煮用的番茄。用来炖煮的番茄，要选择红熟、肉质结实、甜味和酸味平衡的种类，若用来制作新鲜番茄酱料，即可品尝到与众不同的好滋味。

被固定当做生食用的小番茄，甜味和酸味都过强，虽然也可以用来制作酱料，但缺点是表皮太硬。

意大利最普遍的番茄
是圣马茄诺番茄





加工番茄的代表——圣马茄诺番茄

在意大利，番茄总生产量的七成会做成全粒番茄罐头、番茄浓缩汁、番茄泥等加工品。番茄的形状有圆形、长形，直径从10cm到只有2~3cm的迷你形应有尽有。日本也有著名的圣马茄诺番茄，属于长形番茄的代表。由于具有皮厚、肉结实，且种子和水分都少，甜味和酸味平衡等优点，故加热时可把美味发挥到极致。圣马茄诺番茄据说只在拿玻里近郊栽培，靠贝斯比奥火山灰酝酿美味。且都加工成为全粒番茄罐头，但话说回来，圣马茄诺番茄也是产量不及全意大利番茄总产量一成的稀有品种。因此，罐头上所画的长形番茄，其实多半是被称为罗马或恩托拉的其他品种。

另外，意大利北方的艾米利亚—罗马尼亚州也盛产番茄，这里的番茄是以圆形为主。多半加工而成为番茄浓缩汁或番茄泥。

番茄加工品中除了全粒番茄罐头外，也有切成小块的丁块番茄罐头，或将番茄压挤过滤熬煮

剩1/3的浓缩成分型番茄浓缩汁，或是熬煮成1/6的番茄泥等。

加工品的优点是保存性佳，风味、价格能够稳定。由于味道各有特色，所以要根据不同料理目的区分使用为宜。例如，番茄泥已预先煮成滑润的泥状，所以只加少量就有浓厚的番茄气味。另有所谓的干燥番茄，分为直接干燥而成和油渍而成，但都具有干物特有的甜味和浓缩美味。泡软加入熬煮，或当做意大利面配料使用。

番茄的美味和黏性

番茄的美味成分是大家熟悉的谷氨酸，且越成熟含量越多。亦即，使用成熟的番茄做原料的加工品，含有的谷氨酸越丰富。

番茄有爽口的酸味，那就是柠檬酸。

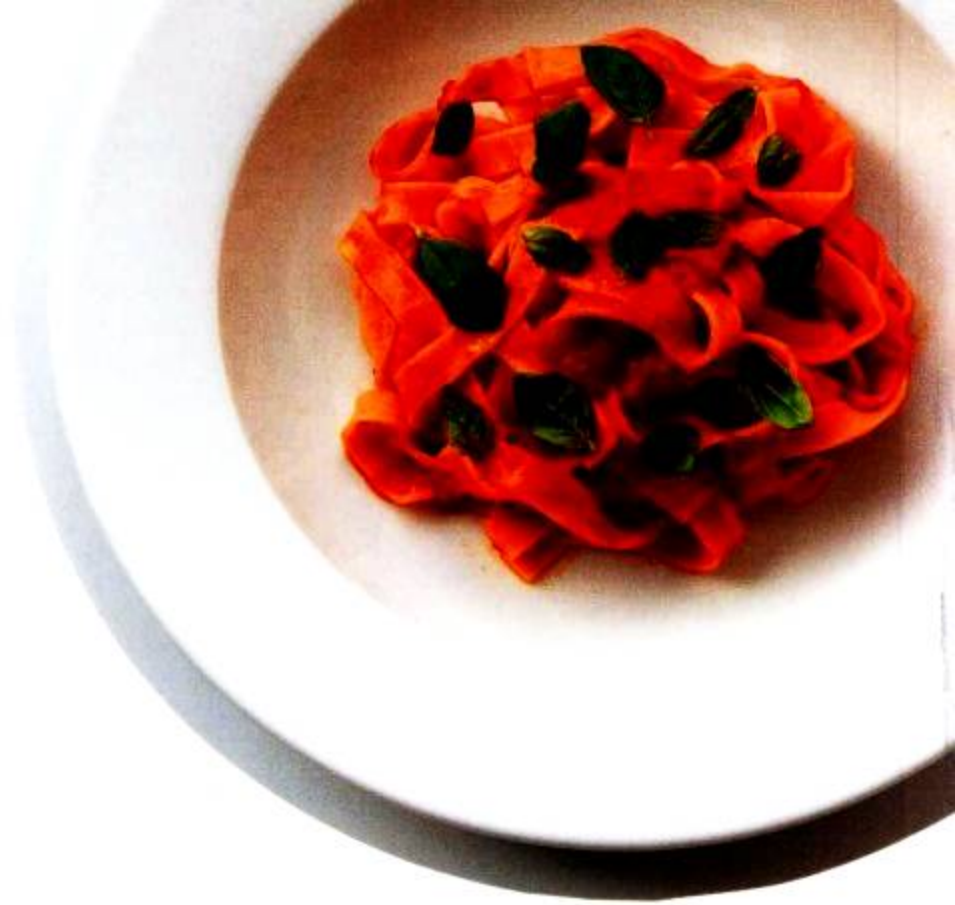
番茄酱料因为颜色鲜红，又有黏稠的触感，所以裹在面上品尝美观又可口。而这种黏稠性是越熬煮越会产生。这和果酱的原理相同，是受到含于番茄中的果胶和柠檬酸的影响。柠檬酸会促

进调理用油和水分的乳化。慢慢加热，果胶即会发挥作用，让油和水充分乳化，因此可制成油水不分离的细致酱料。

比起生食用的番茄，加工用番茄的果胶含量较多。这也是通常番茄酱料不使用新鲜番茄，而多半采用全粒罐头番茄的主要原因。此外，加工用的番茄因含有多量据说有预防癌症效果的胡萝卜素和菌脂素而备受瞩目。也由于含有多量的这两种物质，所以做成酱料附着在意大利面表面时虽会变淡，但仍保有美丽的橙色。这是生食的番茄无法办到的。

全粒番茄罐头（左）和丁块番茄罐头（右）





ISBN 978-7-5381-6504-3



9 787538 165043 >

定价：36.00元

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6504